

Manuel d'Hygiène

4e & 5e ANNÉES

SOEURS DES SAINTS NOMS DE JÉSUS ET DE MARIE

MONTRÉAL — CANADA

La Santé, source de joie!

Manuel d'Hygiène
Quatrième et cinquième années

✠

SOEURS DES SAINTS NOMS DE JÉSUS ET DE MARIE
MONTRÉAL, CANADA

QUATRIÈME ÉDITION
1961

Approuvé par le Comité Catholique
du Conseil de l'Instruction publique
le 26 février 1954.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Votre nouveau manuel d'Hygiène



La première journée de classe est terminée.

Ecoliers et écolières *se dispersent* dans les rues des villes et des villages, en groupes joyeux et bruyants.

Ecoutez leurs conversations animées. Le nouveau titulaire, les camarades retrouvés et ceux qu'ils ne connaissent pas encore, la formation de nouvelles *équipes* de travail et de jeux, que de sujets intéressants et que de joyeux projets!

Surtout, que d'heures agréables promettent les beaux livres tout neufs qu'ils présenteront, tout à l'heure, à l'admiration de la famille!

Et les mamans *s'exclameront:* "Comme nous aurions été heureuses, à votre âge, d'avoir des livres aussi attrayants et comme nous en aurions profité!"

Oui, mes enfants, profitez bien de vos manuels; ils ont été préparés par des *éducateurs* qui vous aiment et qui vous veulent du bien.

Celui que vous tenez en ce moment vous rappellera vos trois petits amis de l'an dernier, Claire, Michel et Chantal, maintenant comme vous, élèves de quatrième ou de cinquième année.

Il vous invitera à retourner au village de la Santé, où l'on *cultive* des habitudes de propreté, de prudence et de sécurité, des habitudes de saine alimentation et d'exercices en plein air qui forment un corps vigoureux, capable de résister à la fatigue et à la maladie.

Ce livre vous enseignera le moyen de préserver un riche trésor que vous devez à votre Créateur: "La Santé, source de Joie".

MOTS À EXPLIQUER:

Se dispersent: s'en vont de côté et d'autre.
Équipes: groupes.
S'exclameront: s'écrieront.
Éducateurs: personnes qualifiées pour la formation des enfants.
Cultive: acquiert et développe.

Questionnaire

1. **De quoi les enfants parlent-ils quand ils reviennent de la classe, les premiers jours de septembre ?**
2. **Que disent les mamans en voyant les beaux livres neufs de leurs enfants ?**
3. **Quel souvenir votre nouveau manuel d'Hygiène vous rappellera-t-il ?**
4. **Pourquoi ce manuel vous invitera-t-il à retourner au village de la Santé ?**
5. **Qu'est-ce que vous apprendrez dans ce nouveau manuel ?**

LECTURE 1

Sois toujours propre

4e ET 5e ANNÉES

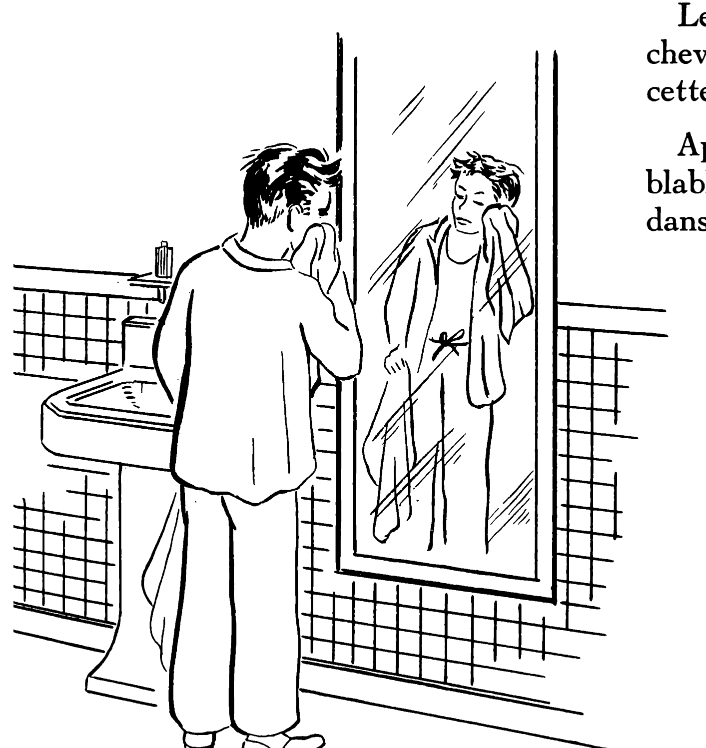
Un des premiers moyens de protéger sa santé, c'est d'entretenir son corps dans un grand état de propreté. Notre ami, Michel Lajoie, connaît les bienfaits de l'eau chaude et du savon, il les emploie non

seulement le matin au lever, mais tous les soirs et plusieurs fois au cours de la journée.

Chaque fois qu'il ne prend pas un bain complet avant de se mettre au lit, Michel recourt à l'eau tiède et au savon pour se laver les mains et le visage. Il n'oublie ni le coin des yeux, ni le coin de la bouche, ni le tour du nez; il se frotte le bord des cheveux, le cou et les oreilles, tout en évitant d'y introduire du savon. Il rince ensuite à grande eau toutes les parties savonnées et les assèche parfaitement ainsi que l'intérieur des oreilles.

Michel se lave aussi les pieds, les *aisselles* et les autres parties du corps qui ne sont pas exposées à l'air parce que ces parties transpirent plus que les autres.

Michel n'oublie pas non plus de nettoyer ses ongles. Il le fait de la bonne manière. Vous vous souvenez qu'il n'avait rien oublié l'an dernier pour illustrer sa leçon en classe: eau chaude, savon, serviette, ciseaux, brosse et lime.



Le soin des dents et des cheveux fait aussi partie de cette grande toilette du soir.

Après une toilette semblable, comme il se sent bien dans son lit!

Michel doit-il, le lendemain matin, recommencer tous ces soins ?

Pas dans tous les détails. Toutefois, il ne saurait se dispenser de se laver les mains, de se brosser les dents; il se rafraîchit aussi la figure, le cou et les yeux à l'eau claire ou légèrement savonneuse.

Cette toilette fait disparaître toute trace de sommeil et de fatigue. Les mains demanderont sans doute des lavages répétés au cours de la journée, puisqu'elles sont, à tout instant, exposées à toucher des objets souillés: livres, jouets, meubles poussiéreux.

Dans les temps froids, la peau est souvent sèche et gercée. Michel l'adoucit au moyen de crème, d'huile ou de glycérine.

La propreté, quelle précieuse qualité! Elle contribue à la santé du corps et donne un *attrait* que l'écolier négligent ne possède jamais.

MOT À EXPLIQUER:
Attrait: belle apparence.
Aisselle: cavité qui se trouve au-dessous de la jonction du bras et de l'épaule.

Questions sur la lecture

1. Nommez un bon moyen de protéger sa santé.
2. Quelles parties de la figure Michel lave-t-il surtout avec attention ?
3. Pourquoi Michel se lave-t-il fréquemment les pieds, les aisselles et les autres parties du corps qui ne sont pas exposées à l'air?
4. Nommez des objets qui servent à la toilette du soir.
5. Pourquoi faut-il se laver les mains plusieurs fois au cours de la journée ?

Devoir écrit

1. *Complétez les phrases suivantes:*
La . . . . contribue à la santé du . . . . De plus, elle donne un . . . . que l'écolier . . . . ne possède jamais.

2. *Quels conseils donneriez-vous dans les cas suivants:*
a) Lucette a souvent des gerçures aux mains.
b) Gaston vient de jouer aux cartes et il se met immédiatement à table.
c) Céline a les ongles sales ; elle s'excuse en disant qu'elle n'a pas eu le temps de les nettoyer ce matin.

LECTURE 2

Autres soins de propreté

4e ANNÉE

1. Que pensez-vous de Roméo ? L'été, il *ne se lasse pas* de se baigner à la rivière. Mais quand la belle saison est passée, il a peur de l'eau.

— Sans doute, le bain dans l'eau courante procure plus de *bien-être* que le bain dans une baignoire; tout de même on ne peut pas se dispenser de celui-ci.

Une fois par semaine au moins, quotidiennement si possible, Roméo doit prendre un bain général, c'est-à-dire qu'il doit se laver tout le corps avec de l'eau et du savon.

2. Juliette fait-elle bien d'employer des serviettes communes à toute la famille ?

— Il est préférable que chaque personne ait sa propre serviette pour le bain comme pour la toilette journalière. Cette précaution prévient des maladies. Il est très important de se servir de serviettes nettes et d'en prendre bien soin. Après la toilette, on les étend sur un séchoir ou bien on les expose au soleil pour les retrouver sèches lorsqu'on en aura besoin: l'humidité favorise le développement des microbes.

3. Gabrielle se baigne souvent mais elle remet les sous-vêtements qu'elle portait avant le bain. Feriez-vous comme elle ?

— Non, car Gabrielle oublie quelque chose d'important. Le bain ne peut produire chez elle tout l'effet possible puisque sa peau est remise en contact avec des vêtements souillés. C'est malsain.

4. Lucienne a soin de ses cheveux. Est-ce de la vanité ?

— Non, c'est un besoin. Le brossage quotidien active la circulation du sang dans le *cuir chevelu,* et débarrasse les cheveux des poussières et des *pellicules;* il *répartit* l'huile du cuir chevelu sur toute la surface des cheveux, leur donnant un aspect brillant qui est un signe de santé.

Lucienne se repeigne souvent au cours de la journée; elle se lave la tête toutes les semaines. Les enfants dont la tête est plus exposée aux poussières ont besoin de lavages plus fréquents.

5. Gaston a son propre peigne et sa propre brosse à cheveux; il les lave souvent. Est-ce vraiment nécessaire ?

— Mais oui. Autrement, ces objets de toilette se chargeront d'huile et de pellicules. Des lavages fréquents à l'eau tiède savonneuse les nettoieront complètement. Quant au peigne fin, il faut parfois passer des fils entre les dents pour réussir à le nettoyer.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Ne se lasse pas: ne se fatigue pas.
Bien-être: satisfaction.
Cuir chevelu: peau de la tête.
Pellicules: petites peaux.
Répartit: étend.

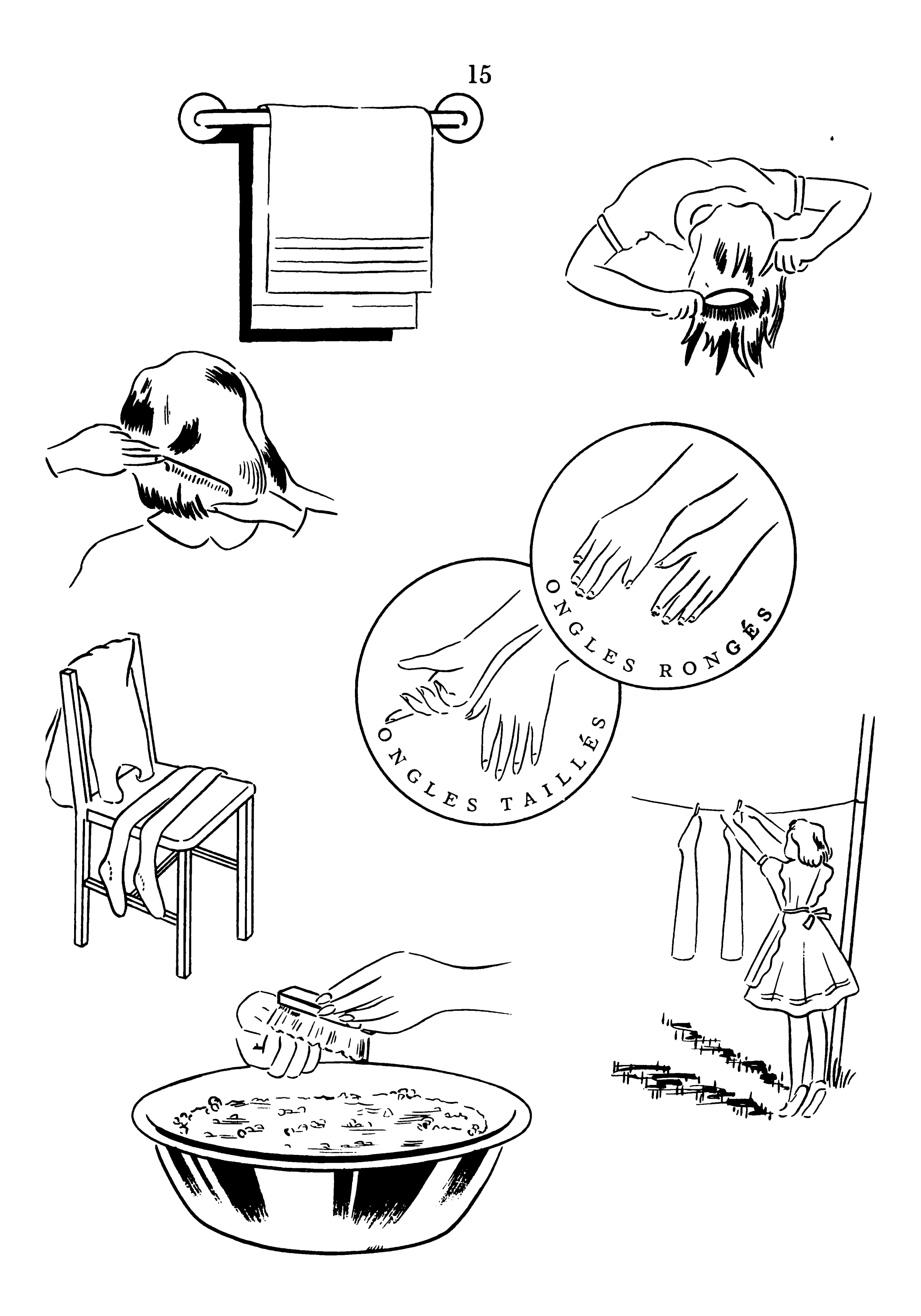
Questions sur la lecture

1. Est-il nécessaire de prendre régulièrement un bain général ?
2. Quels soins faut-il prendre de ses serviettes ?
3. Pourquoi les sous-vêtements doivent-ils être changés souvent ?
4. Quels sont les avantages du brossage quotidien des cheveux ?
5. Exposez la manière d'entretenir son peigne et sa brosse à cheveux.

Devoir écrit

Complétez les phrases en observant les gravures de la page suivante:

a) Les mains aux ongles bien.............sont plus élégantes que les mains aux ongles.............
b) Une fillette étend ses..........sur la..........parce qu'ils sont...........Elle les remettra peut-être...........
c) Un enfant a étendu sa..........sur le............afin de la retrouver..........pour sa toilette prochaine.
d) Les cheveux de Claire seront.............parce qu'elle les ....souvent.
e) L'autre fillette se..........souvent au cours de la..........comme maman le lui a dit.
f) Michel..........ses..........comme il l'a enseigné à ses ....de classe.
g) Chantal a étendu sur une chaise les.............qu'elle a portés durant le..........; ils pourront s'aérer durant la ....


ONGLES RONGÉS
ONGLES TAILLÉS

REVUE GÉNÉRALE No 1

Suis-je propre ce matin?

Me suis-je lavé { les mains ? / la figure ? / le cou ? / les oreilles ?

Me suis-je brossé { les dents ? / les cheveux ?

Ai-je brossé { mes habits ? / mes chaussures ?

Ai-je nettoyé......mes ongles ?

Ai-je sur moi.....un mouchoir net ?

Lequel de ces enfants sera encore propre à la fin de la journée?

PAUL	*ou*	JEAN
1. regarde où il marche;		1. marche dans la boue;
2. se repeigne fréquemment;		2. passe ses doigts dans ses cheveux;
3. mange avec précaution;		3. mange sans soin;
4. se lave souvent les mains;		4. néglige de se laver les mains;
5. évite de toucher à des objets souillés.		5. touche à tout ce qui l'entoure.

Manière de se servir de la toilette

À la toilette, il faut:

a) recouvrir le siège de papier si l'on est dans un endroit public;
b) s'asseoir comme il faut;
c) se servir de papier;
d) faire couler l'eau;
e) se laver les mains.

Grains de Sagesse

1. Un des moyens de conserver sa santé, c'est d'entretenir son corps dans un grand état de propreté.

2. Les pieds, les aisselles et les autres parties du corps qui ne sont pas exposées à l'air ont besoin d'être lavés souvent.

3. La toilette du matin, à l'eau fraîche, fait disparaître toute trace de sommeil et de fatigue; elle dispose au travail.

4. Pour prévenir les gerçures, il faut parfois, après avoir asséché ses mains complètement, les adoucir au moyen d'huile ou de glycérine.

5. Les vêtements portés au cours de la journée doivent être étendus le soir pour s'aérer durant la nuit.

6. Le brossage fréquent des cheveux contribue à la santé du cuir chevelu et à la beauté de la chevelure.

7. Les enfants devraient se laver la tête toutes les semaines et se faire sécher les cheveux au soleil pendant la belle saison.

8. Les enfants dont le cuir chevelu est plus exposé aux poussières doivent se laver la tête plus fréquemment.

LECTURE 3

D'où vient la sueur ?

5e ANNÉE

Un samedi d'octobre, Michel et Claire profitent du congé pour aider leur maman. C'est le temps de recouvrir de feuilles mortes les plantes du jardin pour les préserver de la gelée de l'automne.

A cette époque de l'année, le soleil est encore chaud. Voilà que Michel sent de grosses gouttes de sueur lui mouiller le front. Il n'a pas le temps de prendre son mouchoir. Aussi, la sueur descend-elle du front aux joues, des joues aux lèvres, si bien qu'il fait une découverte intéressante.

"Ah bien! De la sueur, c'est salé ?

— Bien sûr, répond maman.

— Comment cela se fait-il ? poursuit Michel.

— Je vous dirai d'abord d'où provient la sueur. Tout à l'heure, je vous expliquerai pourquoi elle est salée.

Vous êtes-vous déjà amusés, dit madame Lajoie, à lire à travers la grosse loupe de papa ?

— **Oh! oui.**



— Ce serait intéressant de regarder votre peau à travers cette lunette grossissante. Vous vous rendriez compte que l'enveloppe du corps humain est percée de toutes petites ouvertures à peine visibles à l'œil nu. Ces ouvertures s'appellent les pores de la peau.

Pour comprendre le rôle de ces pores, il faudrait beaucoup d'explications, ajoute la maman de Michel. Nous reparlerons de cela ce soir. Papa sera de retour; il m'aidera."

Et le soir papa explique: "Les pores que vous voyez sont les embouchures de tuyaux très fins qui communiquent avec des glandes très nombreuses à l'intérieur de la peau. Ces tuyaux ressemblent à de petites cheminées qui fument à la journée et laissent échapper la vapeur au dehors. On dit alors que le corps transpire.

Les parties du corps munies d'un plus grand nombre de *glandes sudoripares* transpirent abondamment. Quand la transpiration est plus active, elle se manifeste par des gouttes de sueur qui coulent sur le corps. Sous l'effet de la chaleur, après des courses, des jeux violents, de gros travaux, aux heures d'inquiétude et de crainte, on transpire davantage.

La sueur en s'évaporant rafraîchit le corps. Cette évaporation peut causer des refroidissements si elle est trop rapide.

— Mais pourquoi la sueur est-elle salée ? demande Claire à son tour.

— Parce qu'elle contient du sel provenant de l'*organisme*."

Michel et Claire ont compris. Ils reparlent souvent dans la suite, en se taquinant, des petites cheminées du corps humain auxquelles ils veulent donner toutes les chances de bien fonctionner.

Comment y réussiront-ils ?

En tenant leur corps dans un grand état de propreté.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Glandes sudoripares: glandes qui sécrètent la sueur.
Organisme: ensemble des organes qui constituent le corps humain.

Questions sur la lecture

1. A quels travaux Michel et Claire s'occupaient-ils avec leur maman ?

2. **Pourquoi madame Lajoie recouvrait-elle les plantes du parterre ?**
3. **Quels effets la chaleur produisait-elle sur la figure de Michel ?**
4. **Comment Michel se rendit-il compte que la sueur est salée ?**
5. **A quoi Monsieur Lajoie compare-t-il les pores de la peau ?**
6. **Pourquoi le front se mouille-t-il facilement de sueur ?**
7. **Pourquoi la sueur est-elle salée ?**

Devoir écrit

Que devriez-vous faire et pourquoi:

a) si, après une course, vous vous trouviez en transpiration ?

b) si vous étiez dans un courant d'air alors que vous transpirez beaucoup ?

LECTURE 4

5e ANNÉE

Quel est le meilleur bain?



Chantal s'endort beaucoup ce soir, et c'est avec plaisir qu'à l'heure du repos, elle laisse de côté ses livres et ses jeux pour monter à sa chambre.

Va-t-elle se mettre au lit immédiatement ?

Oh! non. Malgré son besoin de sommeil, Chantal fera d'abord une grande toilette. Elle en a pris l'habitude: plus d'une fois par semaine, elle prend un bain complet, un bain de propreté qui, à l'aide de l'eau tiède et du savon, débarrasse la peau des saletés qui en bouchent les pores.

Après une telle toilette, elle trouve qu'elle a meilleur sommeil. Et elle a raison: car ce genre de bain est bienfaisant, pourvu qu'on ne le prolonge pas au delà de vingt minutes. Il convient à tous les tempéraments. Il est nécessaire de le renouveler souvent.

On ne peut en dire autant du bain calmant, bain prolongé à l'eau chaude.

Ce bain a pour but d'apaiser, de disposer au sommeil des gens fatigués. S'il offre des avantages pour les uns, il présente aussi des inconvénients sérieux car il affaiblit beaucoup. C'est pourquoi on n'en fait pas usage sans l'avis du médecin.

Que faut-il dire du bain stimulant, du bain à l'eau froide qui, le matin, dégourdit et active la circulation ?

Ce genre de bain n'entre pas dans le régime des enfants. On le leur conseille rarement parce que ce n'est ordinairement pas à cet âge qu'on en a besoin. Le sommeil de 10 à 12 heures pris dans des conditions hygiéniques suffit à réparer les forces perdues au cours de la journée.

Certains malades trouvent souvent dans le bain froid qui leur est *prescrit* le tonique qui les rend capables d'accomplir leur journée de travail.

Les besoins d'une personne changent avec l'âge. Il sera toujours important de savoir quel est pour soi le meilleur bain.

MOT À EXPLIQUER:

Prescrit: recommandé par le médecin.

Questions sur la lecture

1. Qu'est-ce qu'un bain de propreté ?
2. Quels sont les effets d'un bain calmant ?
3. Pourquoi le bain chaud prolongé ne convient-il pas à tous les tempéraments ?
4. Quels sont les bons effets des bains stimulants?
5. Pourquoi les enfants n'ont-ils pas besoin de bains stimulants?

Devoir écrit

Donnez les effets: **a) d'un bain de propreté; b) d'un bain stimulant; c) d'un bain calmant.**

LECTURE 5

As-tu soin de ta chevelure ?

5e ANNÉE

"Dis-moi, Louis, ce que tu fais pour avoir de si beaux cheveux. Moi, je n'y réussis pas.

— Bien volontiers, répond Louis. C'est peut-être parce que tu ne te laves pas la tête assez souvent.

— Pourtant . . .

— La laves-tu chaque semaine ?

— Non!

— Il le faudrait bien. Ecoute, Jacques, le cuir chevelu est pourvu de glandes par lesquelles une huile se répand sur les cheveux. Si tu n'enlèves pas cette huile, elle retient les poussières de l'air et devient une matière nuisible.

— Mais, je brosse mes cheveux tous les jours.

— Ce n'est pas suffisant! Une fois par semaine, au moins, il est nécessaire de se laver la tête. C'est si facile pour nous dont les cheveux courts sèchent vite.

— Et comment procèdes-tu ?

— Je commence par mouiller mes cheveux à l'eau savonneuse et, du bout des doigts, je me frotte le cuir chevelu en y laissant *mousser* le savon. Je rince ensuite et je recommence le savonnage; puis, je termine par un nouveau rinçage à l'eau claire *graduellement* refroidie.

— Pourquoi graduellement refroidie ?

— Pour ne pas m'exposer à prendre du mal en changeant brusque-

ment de température. Et pendant que j'assèche mes cheveux j'évite les courants d'air tant que mes cheveux sont humides.

—Cela paraît bien simple, il faut que j'essaye la méthode en arrivant à la maison." Les conseils que Louis vient de donner à Jacques sur le soin des cheveux sont très pratiques mais ils ne sont pas complets.

Louis a oublié de recommander à son ami l'usage régulier du peigne fin comme moyen de *dépister* la présence de poux et de *lentes* dans les cheveux.

Sans doute, les poux vivent surtout dans les chevelures mal entretenues. Cependant, ils se communiquent facilement d'une personne à une autre soit par le rapprochement des têtes en classe ou au jeu, soit par le contact des vêtements, spécialement des chapeaux.

A l'école, on donne de bons moyens de s'en débarrasser. Suivez donc avec exactitude les conseils de l'expérience.

MOTS À EXPLIQUER:

Mousser: faire de l'écume.
Graduellement: petit à petit.
Dépister: découvrir.
Lentes: oeufs de pou.

Questions sur la lecture

1. Quel service Jacques demande-t-il à Louis ?
2. Louis se rend-il à la demande de Jacques ?
3. Comment Louis explique-t-il à Jacques la nécessité de se laver les cheveux souvent ?
4. Le brossage des cheveux ne suffit-il pas ?
5. Dites comment Louis procède pour se laver les cheveux.
6. Quelles précautions recommande-t-il pendant le séchage ?
7. Dites le conseil que Louis aurait dû donner à son ami.

Grains de Sagesse

1. La peau est percée d'une multitude de petites ouvertures qui s'appellent les pores.

2. Les pores sont les embouchures de tuyaux très fins qui communiquent avec des glandes nombreuses à l'intérieur de la peau.

3. La sueur s'échappe plus abondamment des parties du corps munies d'un plus grand nombre de glandes sudoripares.

4. La sueur en s'évaporant rafraîchit le corps. Cette évaporation peut causer des refroidissements si elle est trop rapide.

5. La chaleur, les courses, les jeux violents et les travaux épuisants de même que l'inquiétude et la crainte augmentent la transpiration.

6. Le bain de propreté est celui qui, au moyen de l'eau savonneuse, débarrasse la peau des saletés qui bouchent les pores.

7. Le bain chaud prolongé a pour but de calmer, d'apaiser et de disposer certains malades au sommeil. On ne le prend que sur les indications du médecin.

8. Le bain froid n'entre pas dans le régime des enfants.

9. Pour se laver la tête, on commence par se mouiller les cheveux avec de l'eau savonneuse et, du bout des doigts, on se frotte le cuir chevelu en laissant pénétrer beaucoup de mousse. Le rinçage doit se faire à l'eau graduellement refroidie.

10. Même si on n'a pas de poux, il faut se peigner au peigne fin fréquemment par mesure de prudence et de propreté.

LECTURE 6

4e ET 5e ANNÉES

Prévenons les difformités des pieds

Pour prévenir les difformités des pieds, certaines précautions sont nécessaires, entre autres, les soins hygiéniques des pieds, le choix de chaussures confortables, appropriées et à ses mesures.

4e ANNÉE

I — SOINS HYGIÉNIQUES DES PIEDS

Parfois les maux de pieds proviennent d'un manque de propreté. Trop empressées de se mettre au lit, certaines personnes négligent la toilette du soir. Elles n'ont pas même la précaution de changer fréquemment de bas. Des bas sales sur des pieds souillés causent souvent des affections ennuyeuses.

Pour éviter ces ennuis, il est nécessaire de se laver les pieds tous les soirs et de changer de bas au moins trois fois par semaine.

II — CHOIX DE CHAUSSURES CONFORTABLES, APPROPRIÉES ET À SES MESURES

Les magasins de chaussures offrent aujourd'hui des avantages qu'on n'avait pas autrefois; on trouve, chez plusieurs vendeurs, des personnes capables de mesurer les pieds et de donner de sages conseils pour le choix de chaussures confortables et appropriées.

A — *Chaussures confortables*

Voici quelques caractéristiques auxquelles on reconnaît une chaussure confortable:

a) Une semelle assez épaisse pour protéger la plante du pied contre la dureté et les inégalités du sol.

b) Un talon bas et large dont le *contrefort* s'ajuste sur l'arrière du pied. Un talon haut projette le corps en avant et force le devant du pied à porter un poids trop considérable. Souvent les déviations de l'épine dorsale sont les conséquences du port *prématuré* de talons hauts.

c) La chaussure doit pouvoir s'attacher et préférablement sur le dessus du pied. Une chaussure découverte et sans attache devient vite un obstacle au confort parce qu'elle oblige à se recroqueviller les orteils pendant la marche pour éviter de perdre sa chaussure.

5e ANNÉE

B — *Chaussures appropriées*

Pour la marche sur un sol naturel, on recommande la chaussure sans talon, car les inégalités du sol, en exerçant les muscles à des mouvements variés, fortifient le pied.

Au contraire, la marche sur le sol artificiel tel que l'asphalte, le terrazo, le parquet de bois, exige un soulier à talon qui amortit et répartit les chocs du sol.

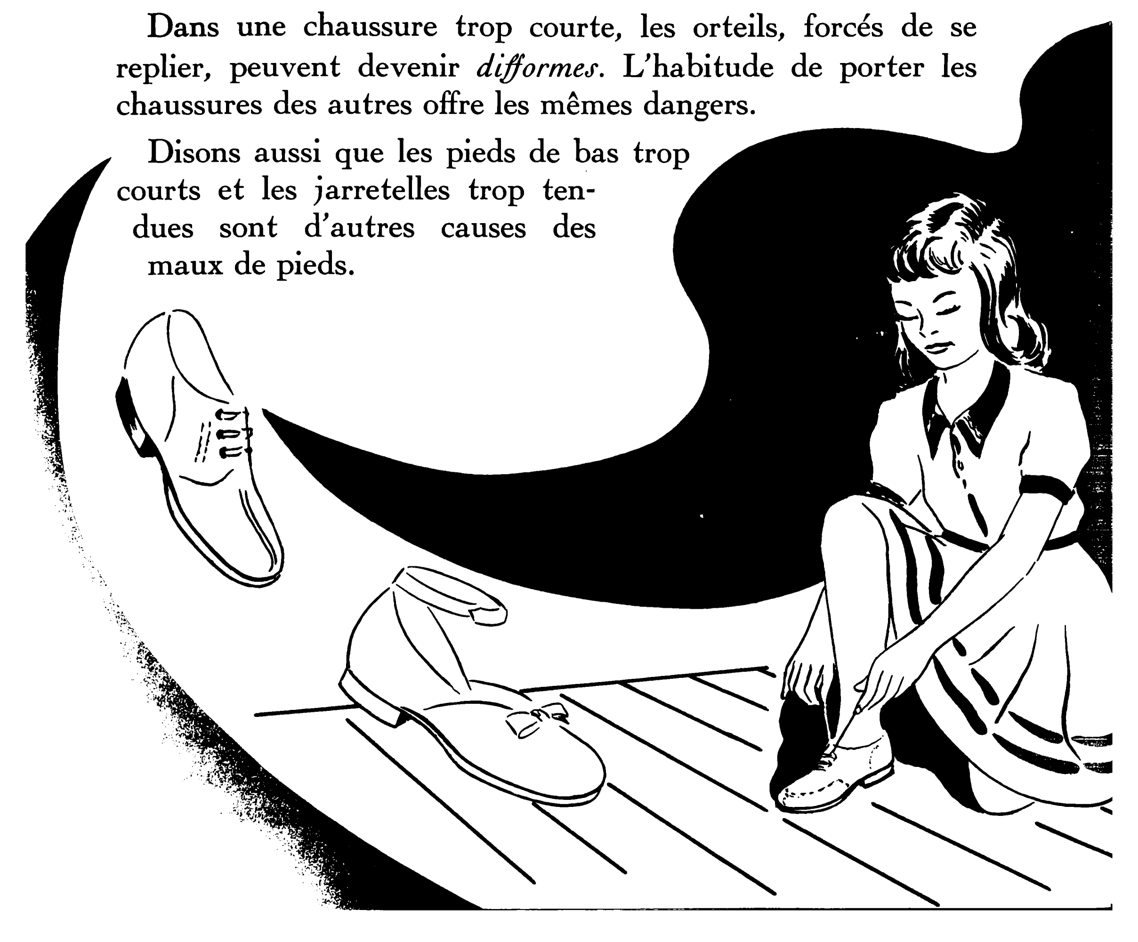
On se trompe si l'on croit se reposer les pieds ou éviter la fatigue en portant des pantoufles pour le travail domestique.

C — *Chaussures à ses mesures*

La chaussure doit dépasser le pied d'un demi-pouce en longueur et doit être assez large pour permettre aux muscles et aux jointures de jouer à l'aise pendant la marche et la course.

Dans une chaussure trop courte, les orteils, forcés de se replier, peuvent devenir *difformes*. L'habitude de porter les chaussures des autres offre les mêmes dangers.

Disons aussi que les pieds de bas trop courts et les jarretelles trop tendues sont d'autres causes des maux de pieds.



MOTS À EXPLIQUER:

Contrefort: pièce de cuir qui sert à renforcer la partie de la chaussure autour du talon.

Prématuré: avant le temps.

Difforme: de forme défectueuse.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. Indiquez deux des précautions qui préviennent les difformités des pieds.
2. Quels soins hygiéniques les pieds demandent-ils ?
3. Quels sont les avantages d'une chaussure à semelle épaisse ?
4. Pourquoi les talons hauts sont-ils condamnables ?
5. Une chaussure découverte est-elle ordinairement confortable ?

5e ANNÉE

1. Pourquoi recommande-t-on la chaussure sans talon pour la marche sur un sol naturel ?
2. Pourquoi vaut-il mieux choisir la chaussure à talon pour la marche sur un sol artificiel tel que le parquet de bois ?
3. Quelles doivent être la longueur et la largeur de la chaussure par rapport au pied ?

LECTURE 7

4e ET 5e ANNÉES

Veux-tu conserver tes yeux ?

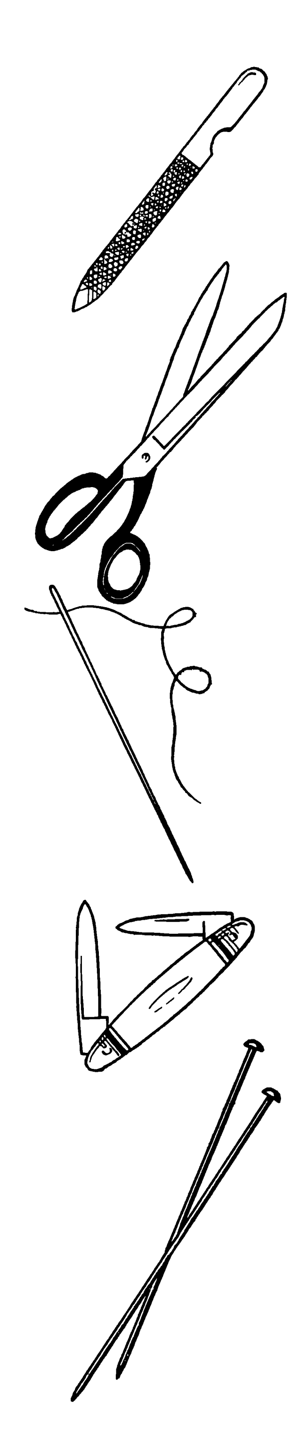
Le titulaire de la classe avait dit: "Ne manquez pas, mes enfants, d'écouter le programme de 5 heures à la radio. Il y aura quelque chose d'intéressant pour vous. Nous en parlerons ensemble demain."

5 heures. — Claire, Michel et Chantal ouvrent l'appareil.

"Avez-vous déjà remercié le bon Dieu, mes enfants, de vous avoir donné des yeux ? Non. Vous n'y avez peut-être pas songé. C'est pourtant un cadeau précieux, un cadeau dont la perte serait *irréparable*. Vos yeux, vous devez les protéger, vous devez aussi les ménager.

4e ANNÉE

I — Protégez vos yeux contre tout ce qui, de l'extérieur, pourrait les blesser: instruments pointus ou tranchants tels que ciseaux et couteaux, aiguilles à tricoter. Avec des objets comme ceux-là, on ne joue pas, on ne court pas. Protégez aussi vos yeux contre les éclats



de pétard, contre les substances fortes que vous employez parfois comme remède ou comme nettoyeur. Ces substances doivent être tenues loin des yeux.

Protégez vos yeux, en ne les frottant pas avec vos doigts quand ils brûlent ou qu'ils piquent. Si la démangeaison est passagère, on peut la soulager au moyen de tampons d'ouate imbibés d'eau bouillie. Après s'être lavé les mains, on glisse légèrement le tampon humide sur le bord de l'œil allant de la cloison du nez vers le côté du visage. Ce tampon, on a soin de le renouveler pour traiter le second œil. Si la démangeaison persiste, il faut consulter l'oculiste. Si un corps étranger pénètre dans l'œil, il faut aller immédiatement, suivant le cas, à ses parents ou au titulaire qui verront à appeler le médecin, si c'est nécessaire.

Protégez encore vos yeux en ne fixant pas de lumières vives comme le soleil, les lampes à *acétylène* de même que les reflets de soleil sur l'eau et sur la neige. Des lunettes vertes sont conseillées pour *tamiser* l'éclat de ces rayons. Évitez les longues séances de télévision dans une salle où l'on a fait l'obscurité complète. On conseille de prévenir une trop grande fatigue de la vue par les moyens suivants:

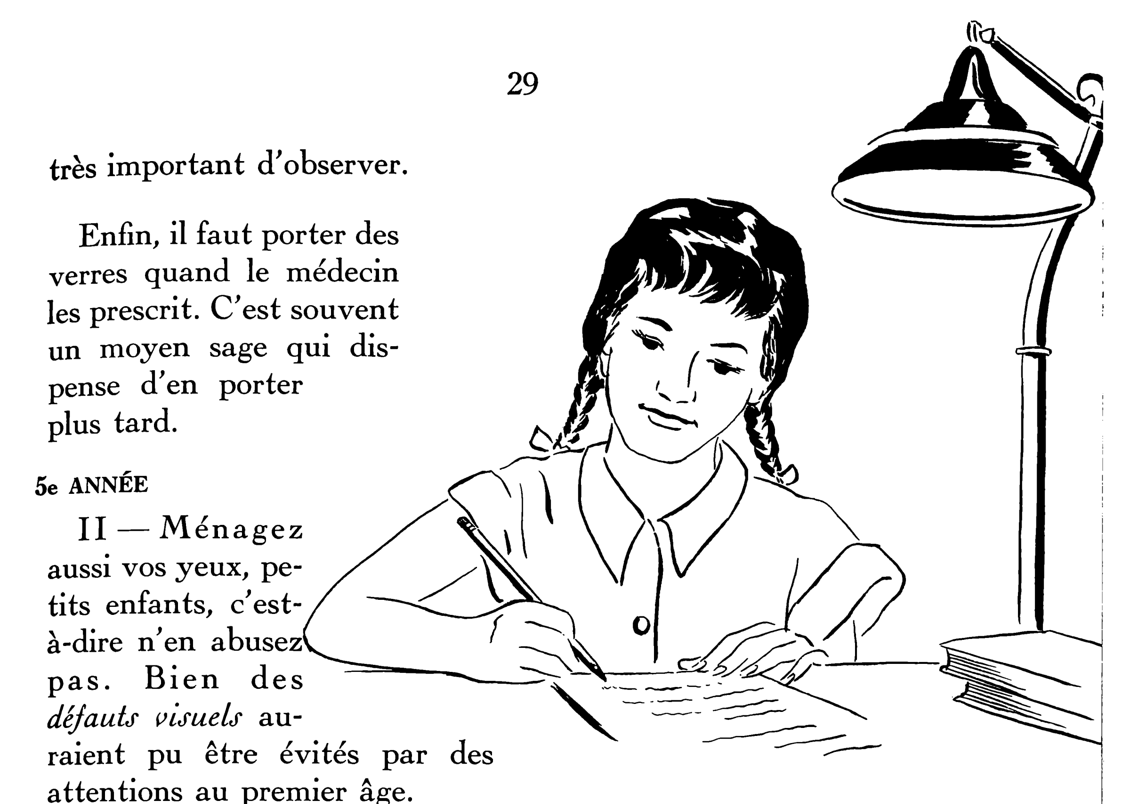
1. laisser une lampe allumée dans la salle pendant la représentation;
2. détourner de temps en temps les yeux de l'écran lumineux, soit en les fermant, soit en regardant au loin.

Ces remarques s'appliquent aux séances de cinéma dont la durée prolongée est un danger pour la vue.

5e ANNÉE

Malgré ces précautions, il pourra survenir des troubles de vision dont le traitement revient au médecin. Un examen médical subi dès le jeune âge permettra de corriger un défaut qui s'aggraverait avec le temps. L'examen périodique subi à l'école ou ailleurs apportera des conseils précieux qu'il est

très important d'observer.



Enfin, il faut porter des verres quand le médecin les prescrit. C'est souvent un moyen sage qui dispense d'en porter plus tard.

5e ANNÉE

II — Ménagez aussi vos yeux, petits enfants, c'est-à-dire n'en abusez pas. Bien des *défauts visuels* auraient pu être évités par des attentions au premier âge.

On ménage d'abord ses yeux en se plaçant en bonne position pour la lecture ou le travail. La lumière suffisante doit ordinairement venir de gauche et elle doit passer par-dessus l'épaule pour éclairer sans reflet la surface de la page à lire ou à écrire. Dans le cas d'un gaucher, la lumière, pour écrire, doit au contraire venir de droite. Le livre doit être placé à une distance de douze à quatorze pouces de l'œil.

La difficulté de lire à une telle distance révélerait la nécessité d'un examen de la vue ou peut-être la trop grande finesse des caractères d'imprimerie. Dans ce dernier cas, choisissez des livres à gros caractères.

On ménage encore ses yeux en évitant de lire dans un véhicule dont le roulement *saccadé* déplace à tout instant les caractères imprimés et impose à l'œil une fatigue dommageable.

Si on lit dans son lit, il faut s'asseoir, se bien appuyer le dos et placer le livre dans une bonne lumière.

Protégez vos yeux. Ménagez vos yeux. Ils sont des instruments irremplaçables."

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Irréparable: qui ne peut pas se réparer.
Acétylène: gaz utilisé pour les soudures.
Tamiser: voiler, diminuer l'éclat.
Défauts visuels: défauts de la vue.
Saccadé: à coups répétés.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. **Pourquoi les yeux sont-ils un cadeau très précieux ?**
2. **Quels soins faut-il prendre de ses yeux ?**
3. **Nommez des objets qui peuvent blesser les yeux.**
4. **Quels dangers y a-t-il à se frotter les yeux avec les doigts ?**
5. **Que faut-il faire si un corps étranger entre dans l'œil ?**
6. **Énumérez les lumières qu'il faut éviter de fixer.**
7. **Quelles précautions faut-il prendre durant les séances de télévision et de cinéma ?**
8. **Quel avantage y a-t-il à subir un examen de la vue dès le jeune âge ?**

5e ANNÉE

1. **Comment le lecteur doit-il se placer pour que le livre soit bien éclairé?**
2. **À quelle distance de l'œil doit-on placer son livre ?**
3. **Quelle imprudence y a-t-il à lire dans un véhicule en mouvement ?**

Devoir écrit

Complétez les phrases suivantes pour indiquer les manières de protéger ou de ménager ses yeux:

a) On ne joue pas, on ne............pas, quand on a dans les ....des instruments............ou............comme les ciseaux et les............

b) On n'approche pas de ses............des substances........

c) On ne se frotte pas les...........avec les...........quand ils..............ou qu'ils brûlent.

d) Dans le cas d'une poussière ou d'un............dans l'œil, on a recours à un.............si les larmes ne suffisent pas à entraîner le corps..............

e) Les jours d'hiver, on protège ses............contre l'éclat de la neige par des............sombres.

LECTURES 6 ET 7 (4e ET 5e ANNÉES)

Grains de Sagesse

4e ANNÉE

1. Il faut prendre autant de soins de ses pieds que de ses mains; si on les lave tous les jours, avec une brosse douce, à l'eau savonneuse, on évite bien des ennuis.
2. Les talons hauts causent des déformations parce qu'ils forcent le devant du pied à supporter le poids du corps.
3. En vue de se protéger les yeux, l'enfant doit éviter:
   a) de jouer avec des objets pointus ou tranchants;
   b) de se frotter les yeux avec les doigts;
   c) de fixer des lumières vives.
4. On doit porter des verres si le médecin les prescrit.
5. Les longues séances de projections lumineuses sont fatigantes pour l'œil. Pendant les séances de télévision, on fait bien de laisser une lampe allumée et de se reposer la vue en la détournant de l'écran, en regardant au loin ou en fermant les yeux à certains intervalles.

5e ANNÉE

1. Il faut faire prendre les mesures de ses pieds chaque fois qu'on renouvelle ses chaussures.
2. Pour la marche sur un sol naturel, on recommande la chaussure sans talon.
3. La chaussure à talon convient bien à la marche sur un sol artificiel tel que le parquet de bois ou l'asphalte; elle amortit et répartit les chocs du sol.
4. L'enfant doit ménager ses yeux:
   a) il ne forcera pas l'œil à lire dans un endroit sombre ou dans un véhicule dont le roulement est saccadé;
   b) il tiendra son livre à une distance de douze à quatorze pouces de ses yeux;
   c) s'il lit dans son lit, il devra s'asseoir, se bien appuyer le dos, et placer son livre dans une lumière suffisante.

LECTURE 8

4e ANNÉE

Si les oreilles et le nez pouvaient parler

Si les oreilles et le nez pouvaient parler, ils se plaindraient tous deux du peu d'attention que les enfants leur portent. Et ils auraient raison.

De tout temps, on a connu des enfants qui semblent considérer leurs oreilles et leur nez comme des organes *insensibles* au froid, aux coups et à toute négligence hygiénique.

On admire à bon droit la partie extérieure de l'oreille appelée pavillon. Mais c'est à l'intérieur que le bon Dieu a mis la merveilleuse organisation que les enfants ne connaissent pas.

Les bruits éclatants comme celui des pétards, l'explosion d'un sac gonflé d'air, des cris *aigus*, s'ils se produisent tout près de l'oreille, peuvent déchirer la petite peau mince et élastique qui reçoit les sons et que l'on appelle le tympan. À la suite d'un tel accident, l'enfant peut devenir sourd.



Pourquoi les joueurs portent-ils des casques à oreilles ?

C'est pour se mettre en garde contre les cris, contre les coups trop durs qui causent aussi parfois la surdité.

Après le *shampooing*, Michel enlève le savon et l'eau de ses oreilles. Il sait que le savon séché et l'humidité causent souvent des irritations qui portent à se gratter avec les doigts ou autres instruments. Et voilà justement le danger.

L'intérieur de l'oreille est délicat. Claire y entre tout juste le coin de sa serviette mouillée. De temps en temps sa maman nettoie elle-même le bord de la cavité. Elle recourt au médecin pour des nécessités plus graves: l'enlèvement d'un corps étranger, le traitement d'une infection.

Quant au nez, il demande aussi des attentions. Il faut éviter de se moucher avec violence pour protéger ses oreilles. De plus, le nez étant muni de veines très délicates, on peut briser ces veines et provoquer une hémorragie.

Inutile de dire qu'il faut aussi protéger le nez contre les coups. Placé au centre de la figure, il est bien exposé. Habituez-vous à jouer moins dur et à traiter les autres comme vous voudriez être traités.

Oui, si les oreilles et le nez pouvaient parler, ils auraient parfois raison de se plaindre.

MOTS À EXPLIQUER:

Insensibles: qui ne ressentent pas la douleur.
Aigus: perçants.
Shampooing: lavage de la tête à l'eau et au savon.

Questions sur la lecture

1. **De quoi les oreilles et le nez se plaindraient-ils s'il pouvaient parler ?**
2. **Pensez-vous qu'ils auraient raison de se plaindre ?**
3. **Comment appelez-vous la partie visible de l'oreille ?**
4. **Que peut-il arriver quand le tympan est déchiré ?**
5. **Nommez des causes qui peuvent produire la rupture du tympan.**
6. **Pourquoi certains joueurs portent-ils des cache-oreilles pendant le jeu ?**
7. **Quels inconvénients y a-t-il à laisser du savon dans les oreilles après la toilette ?**

8. Comment nettoie-t-on les oreilles ?
9. Quelle précaution faut-il prendre en se mouchant ?
10. Quelle résolution faut-il prendre pour protéger le nez contre les coups ?

Devoir écrit

Donnez un conseil à chacun des enfants nommés:
a) Jean crie dans les oreilles de son petit frère.
b) Denise veut faire éclater un sac gonflé d'air tout près de l'oreille de Georges.
c) Gilberte se sert d'un crochet pour enlever la cire de ses oreilles.
d) Paulette gratte l'intérieur de ses oreilles avec son petit doigt.

LECTURE 9

Attention, s'il vous plaît !

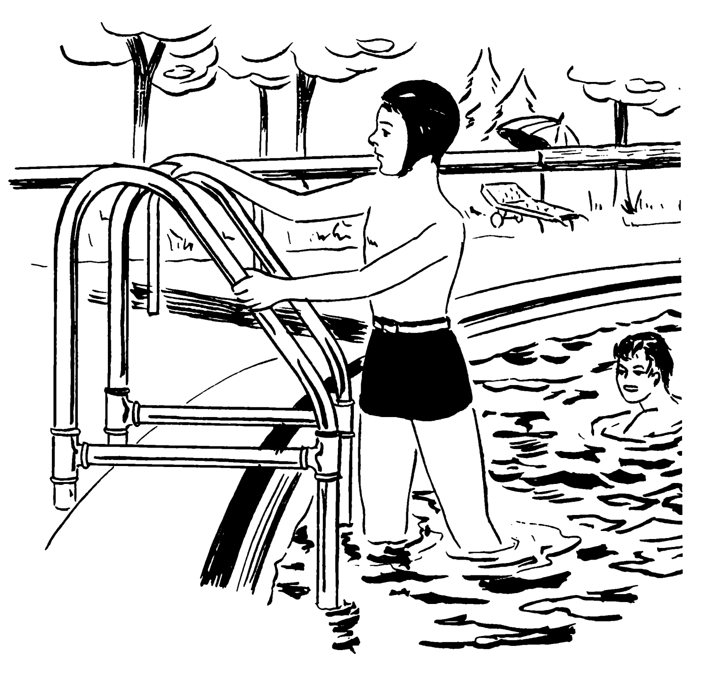
5e ANNÉE

CHANTAL: Maman, qu'est-ce qu'il y a donc au fond de l'oreille ?
MAMAN: Il y a là un canal dans lequel le bout de ton petit doigt ne doit pas pénétrer. Si tu pouvais voir à l'intérieur de ce petit canal, tu découvrirais des poils disposés en brosse pour empêcher la pénétration des poussières et des insectes.
CHANTAL: Mais il y a toujours un peu de cire dans mon oreille . . .
MAMAN: Oui, il y a de petites masses de cire jaune parfois un peu durcie dont on est incommodé. Tout au fond, une peau mince et élastique, le tympan, ferme ce canal. C'est une des parties les plus sensibles de l'oreille et les plus exposées aux accidents venant de l'extérieur. C'est pourquoi il faut user de grande prudence envers cet organe de l'ouïe.
MICHEL: J'ai bien de la difficulté, moi, à enlever la cire de mes oreilles.
MAMAN: Et prends bien garde, mon garçon, de te servir d'un objet pointu, tel qu'une épingle à cheveux ou un crochet. Tu t'exposerais par là à pousser la cire plus profondément

et à déchirer le tympan. Un tympan déchiré expose davantage l'intérieur de l'oreille aux infections.

CLAIRE: Est-ce que c'est cela, maman, qui a causé la surdité de Bernard ?

MAMAN: Bernard a perdu l'usage d'une oreille par suite d'une imprudence de son frère Jacques; celui-ci, voulant lui enlever une bille qui y avait pénétré, lui a déchiré le tympan. C'est le médecin qui doit être consulté pour des cas semblables, de même que pour une infection. Lui, le médecin, peut au besoin percer le tympan, mais il le fait de manière à ce qu'il guérisse sans causer de surdité.



MICHEL: Maman, pourquoi certains baigneurs portent-ils des casques à oreilles ?

MAMAN: C'est pour se préserver d'une trop forte pression causée sur le tympan par la plongée.

MICHEL: Est-ce vrai que le nez est aussi exposé à subir les effets d'une forte pression ?

MAMAN: Oui, toute pression forte et subite produite soit par la plongée, soit par la violence, peut causer une hémorragie dont la durée est parfois inquiétante.

On ne saurait trop le répéter: pas de coups sur le nez! pas de doigts dans le nez! pas de courses prolongées en pleine chaleur d'été!

Questions sur la lecture

1. **Comment l'intérieur de l'oreille est-il formé ?**
2. **Que produit la cire quand elle durcit dans l'oreille ?**
3. **Quel danger y a-t-il à retirer cette cire avec une épingle à cheveux ?**
4. **Le médecin peut-il parfois percer le tympan de l'oreille ?**
5. **Pourquoi certains baigneurs portent-ils des casques à oreilles ?**
6. **Quelle est souvent la cause des saignements de nez ?**

4e ANNÉE

LECTURE 10



Des perles de grand prix

"Ah! que je suis soulagée, s'écrie Lucille, en mettant le pied sur le seuil de la porte. Il y a si longtemps qu'on me parle de cette visite chez le dentiste. C'est fait!

— Et tu n'en es pas morte ? réplique sa sœur aînée.

— Non. Et je me ferai moins prier une autre fois.

— Il faut que tu y retournes ?

— Oui, "au moins deux fois par année" m'a dit le dentiste et plus souvent, si mes dents me causent des ennuis."

Lucille souffrait depuis quelques semaines et elle hésitait à se rendre chez le dentiste. Aujourd'hui, elle *a triomphé de sa crainte* et voyez comme elle est contente.

A la soirée, elle raconte sa visite en détails.

"Le dentiste a examiné toutes mes dents, dit-elle; il les a nettoyées parfaitement et il a trouvé une *fissure* dans l'émail de celle qui me

faisait souffrir. Alors, il a réparé cette dent. Si j'avais attendu trop longtemps, je l'aurais perdue.

— Tes autres dents sont-elles bonnes ? demande maman.

— Oui, et le dentiste m'a dit d'en prendre grand soin. Il m'a recommandé de les brosser aussitôt après avoir mangé, comme vous me le dites souvent. Les parcelles d'aliments qui restent dans la bouche peuvent faire carier les dents et causer une mauvaise haleine. Et puis, il y a des substances formant des acides qui détériorent l'émail de la dent.

— Tu ferais bien de les brosser aussi matin et soir, de les rincer au moins, ajoute maman. Et puis, t'arrive-t-il encore de briser des objets durs entre tes dents ? Casser des noix, couper du fil, croquer des bonbons, peuvent causer à l'émail des fissures par où *s'infiltrent* des germes de maladie; la *carie* se développe alors rapidement.

Et ta brosse à dents ? Est-elle toujours suspendue de manière à pouvoir sécher à l'abri des poussières ? Tu sais que l'humidité favorise le développement des *microbes*."

Notre amie Lucille écoute avec intérêt et prend de très bonnes résolutions.

Toute cette conversation mérite d'être rappelée. La négligence des soins hygiéniques de la bouche entraîne des suites fâcheuses: elle change la physionomie d'une personne, nuit considérablement à la digestion et produit de l'infection qui se communique souvent à tout l'organisme.

Les dents sont des perles de grand prix dont il importe de conserver toute la beauté et la valeur.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

A triomphé de sa crainte: a surmonté, a vaincu sa crainte.
Fissure: crevasse.
S'infiltrent: entrent.
Carie: destruction progressive des dents.
Microbes: êtres vivants infiniment petits, causes habituelles des infections.

Questions sur la lecture

1. **Pourquoi Lucille se sent-elle soulagée?**
2. **Croyez-vous qu'elle devra retourner chez le dentiste?**

3. Quelle découverte Lucille a-t-elle faite ?
4. Quel travail le dentiste a-t-il fait ?
5. Dites ce que la maman recommande à Lucille.
6. Comment risque-t-elle de briser l'émail de ses dents ?
7. Comment devra-t-elle prendre soin de sa brosse à dents ?
8. Énumérez quelques suites fâcheuses de la négligence des soins hygiéniques de la bouche.

LECTURES 8 ET 10 (4e ANNÉE)

Grains de Sagesse

1. Le tympan peut se déchirer facilement sous l'effet de bruits éclatant près de l'oreille comme celui des pétards, de l'explosion d'un sac gonflé d'air, des cris aigus.

2. Si le tympan est percé par accident, on peut devenir sourd.

3. Le savon et l'humidité dans l'oreille exposent à des irritations.

4. Le dentiste est un ami que l'enfant devrait visiter régulièrement.

5. Il faut se brosser les dents aussitôt après avoir mangé. Les parcelles d'aliments qui restent dans la bouche peuvent faire carier les dents et causer une mauvaise haleine.

6. La brosse à dents humide doit être suspendue pour sécher à l'abri des poussières. L'humidité entretient les microbes.

7. La négligence des soins hygiéniques de la bouche change la physionomie, nuit considérablement à la digestion et produit de l'infection qui se communique souvent à tout l'organisme.

LECTURE 11

Pour conserver ses dents

5e ANNÉE

Chantal a deux petites dents branlantes que le dentiste décide d'extraire.

La fillette y consent, mais elle grimace un peu. Comme ses gencives saignent, elle se rince la bouche.

"Le dentiste ne m'a pas fait mal, dit-elle.

— C'est facile, dit maman, de faire tomber ces premières dents que l'on appelle des dents de lait parce qu'elles poussent dès le bas âge. Leurs racines ne sont pas profondes. Les dents permanentes, au contraire, ont des racines solides.

— Maman, qu'est-ce que c'est, des dents permanentes ? demande Claire.

— Ce sont des dents qui doivent durer toute la vie. Les autres, ce sont les dents temporaires, elles ne durent qu'un temps."

Et la conversation se poursuit:

CHANTAL : Maman, à quel âge un bébé a-t-il sa première dent ?

MAMAN : Ordinairement vers l'âge de cinq mois. Les deux dents d'en avant, au milieu de la mâchoire inférieure, viennent les premières. Les autres poussent jusque vers l'âge de deux ans.

CLAIRE : Ces dents-là vont tomber ?

MAMAN : Oui, mais il faut essayer de les conserver en bon état et le plus longtemps possible car elles ont un rôle à jouer dans la mastication et dans le développement de la mâchoire. C'est pourquoi les mamans surveillent la première dentition de leurs enfants, les habituant de bonne heure à se brosser les dents. Vers trois ans ou plus tôt, l'enfant doit être conduit chez le dentiste pour y subir un examen et, au besoin, un traitement approprié au défaut de sa dentition. Si les dents de lait tombent trop tôt ou restent trop longtemps dans la mâchoire, les dents permanentes risquent d'être irrégulières.

MICHEL : À l'école, nous avons étudié les sortes de dents, la semaine dernière.

CLAIRE : Oui ? Dis-nous cela, alors.

MICHEL : En avant, il y a les incisives qui coupent les aliments. De côté, les canines qui déchirent comme des crocs de chien. En arrière, les molaires qui servent à broyer.

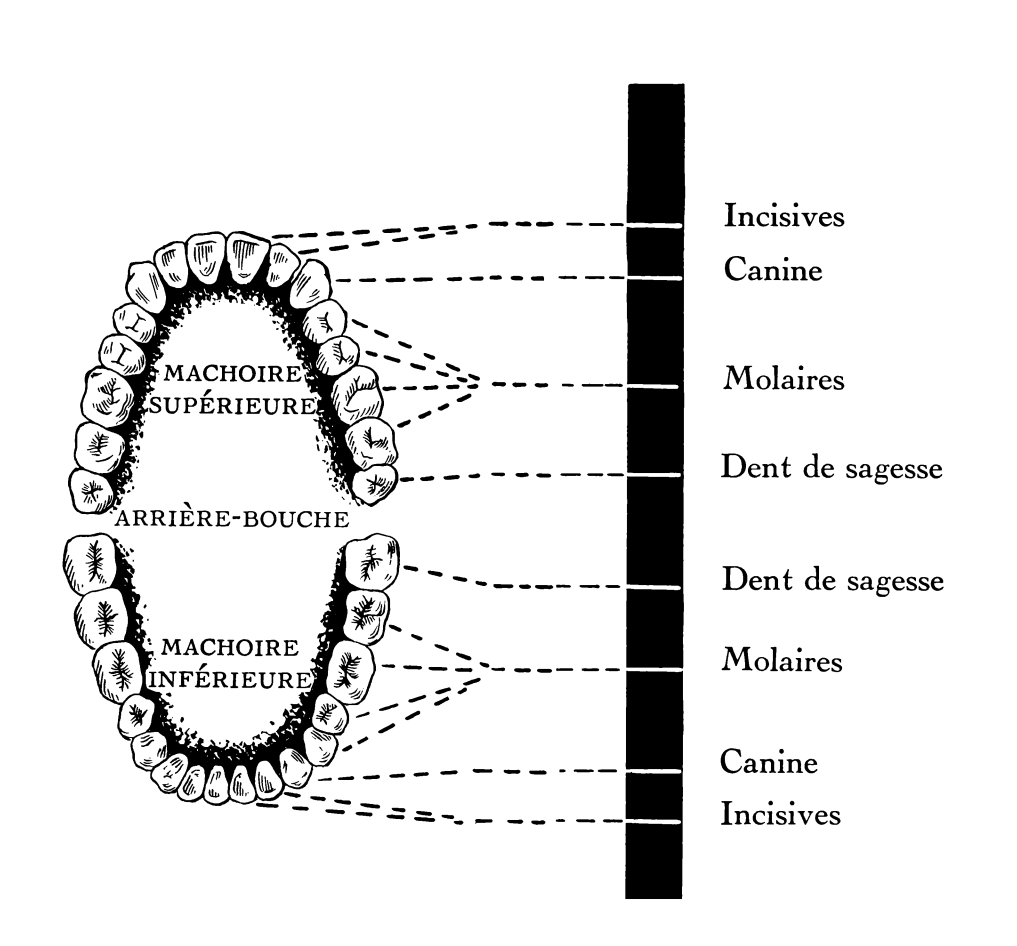
MAMAN : On ne vous a pas parlé des dents de sagesse ?

MICHEL : Celles-là doivent être les dents des grandes personnes, je suppose.

MAMAN : Précisément, parce qu'elles poussent entre vingt et trente ans.

CHANTAL : Ah ! elles viennent tard, celles-là, maman.

MAMAN : Très tard, et souvent elles font souffrir dès leur arrivée; alors il faut les extraire.



CHANTAL : Moi, je veux conserver toutes mes dents.
CLAIRE : Moi aussi.
MAMAN : C'est un désir bien légitime, mes enfants. Mais il faut prendre les moyens de le réaliser. Non seulement vous devez brosser vos dents régulièrement avec une brosse ferme, comme vous le faites chaque jour, mais il faut que vous preniez l'habitude de les faire examiner régulièrement par le dentiste. Lui seul peut découvrir une fissure qui causerait la carie d'une dent. Il peut aussi recommander un régime alimentaire qui convient mieux à la conservation des dents.

Questions sur la lecture

En relisant la conversation de la famille Lajoie sur le système dentaire dites:

a) les noms des deux dentitions;
b) les différentes sortes de dents;
c) la manière d'entretenir ses dents;
d) un bon moyen de prévenir la carie dentaire.

Devoir écrit

Complétez les phrases suivantes par le mot convenable:

a) Les dents............coupent les aliments.
b) Les canines............les aliments.
c) Les dents............broient les aliments.
d) Les dents de...........poussent entre...............et trente ans.

LECTURE 12

À chacun son rôle

5e ANNÉE

Vous êtes-vous déjà demandé si les cils, les sourcils, les ongles, les cheveux et même les poils placés à l'entrée des narines avaient un rôle à jouer ?

Dieu n'a rien fait d'inutile; chaque organe, même le plus petit, a sa tâche à remplir pour le bon fonctionnement du corps humain.

1. **Les cils.** Pour protéger la vue, Dieu a muni l'œil d'une petite porte qui se ferme d'elle-même devant le danger, c'est la paupière. C'est au bord de la paupière que sont les cils. Ces poils courts et réguliers, non seulement tamisent l'éclat de la lumière vive, mais en même temps, ils empêchent la pénétration de la poussière dans l'œil.

Supposons que vous marchez un jour dans la campagne; le vent s'élève tout à coup, un nuage de poussière vous aveugle; heureusement, votre paupière s'abaisse devant le danger et même si elle n'est pas fermée complètement, les cils empêchent les grains de poussière d'entrer dans votre œil.

2. **Les sourcils.** Les sourcils rangés au-dessus de l'œil, font *dévier* les gouttes de sueur et les autres matières qui, du front, pourraient tomber dans l'œil. En s'arrêtant sur les sourcils, elles se dirigent à droite ou à gauche sur les joues ou sur les cloisons du nez. Là, elles ne sont pas dommageables.

3. **Les cheveux.** Les cheveux sont sans doute une parure pour la tête. Mais leur rôle principal est bien celui de protecteur contre les coups et les excès de température.

4. **Les ongles.** Les ongles placés à l'extrémité des doigts sont, par leur dureté, des aides et des protecteurs. Comment saisir avec des doigts sans ongles ou aux ongles très courts une aiguille tombée sur le parquet? Et puis, les doigts garnis d'ongles supportent mieux le contact des objets que l'on est obligé de *manipuler* tous les jours.

5. **Les poils à l'entrée des narines.** Ces poils retiennent les poussières contenues dans l'air. Sans cette prévoyance du Créateur, mille impuretés se rendraient directement dans les *voies respiratoires* et nuiraient à la santé.

Il est donc dangereux d'arracher ces poils. C'est un danger d'abord pour les voies respiratoires; c'est aussi s'exposer à blesser les muqueuses du nez.

Respectons l'œuvre du Créateur dans ses moindres détails, et remercions-le chaque jour d'avoir bien voulu pourvoir à tous nos besoins.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Dévier: changer de route.

Manipuler: prendre avec ses mains.

Voies respiratoires: canaux par lesquels l'air se rend aux poumons.

Questions sur la lecture

1. **Quel est le rôle des cils placés au bord des paupières ?**
2. **Les sourcils ont-ils aussi un rôle à jouer ?**
3. **Les cheveux n'ont-ils pas leur utilité ?**
4. **Expliquez comment les ongles sont des aides et des protecteurs.**
5. **Quel est le rôle des poils placés à l'entrée des narines ?**



LECTURES 9, 11, 12 (5e ANNÉE)

Grains de Sagesse

1. L'intérieur de l'oreille contient des poils disposés en brosse; ces poils protègent le tympan contre la poussière et les insectes qui pourraient pénétrer dans l'oreille.

2. Il est très dangereux de se servir d'un crochet, d'un autre instrument pointu pour se nettoyer les oreilles.

3. La forte pression causée par la plongée peut déchirer le tympan de l'oreille. On se prémunit contre ce danger en portant un casque de caoutchouc ou des bouchons protecteurs.

4. Les coups rudes, les longues marches au soleil peuvent provoquer des saignements de nez qui ne doivent pas être considérés comme des accidents sans importance.

5. Les dents temporaires sont les dents qui ne durent qu'un temps. Les dents permanentes sont celles qui doivent durer toute la vie.

6. Se brosser les dents régulièrement avec une brosse ferme entretient la propreté de la bouche.

7. Les cils tamisent l'éclat trop vif de la lumière et ils empêchent la pénétration des poussières dans l'œil.

8. Les sourcils font dévier les gouttes de sueur et les autres matières qui, du front, pourraient tomber dans l'œil.

9. Les cheveux sont une parure pour la tête; ils sont aussi des protecteurs contre les coups et les excès de température.

10. Les ongles aident à saisir les objets et protègent l'extrémité des doigts dans les contacts avec les corps durs.

11. Les poils à l'entrée des narines retiennent au passage les impuretés de l'air.

LECTURE 13

Vous voulez être en bonne santé

4e ANNÉE

"Maman, quand on observe les règles de l'hygiène, on n'est jamais malade ? demande Claire.

— Ecoute, ma petite fille, malgré toutes nos précautions, la maladie nous atteint parfois. D'ailleurs, c'est Dieu qui est le maître de la santé. C'est Lui qui la donne ou la retire à son gré. Cependant, il reste vrai que chaque personne ici-bas, chaque enfant même a le devoir de faire sa part pour la protection de son corps et de celui des autres.

Par exemple, en cas de maladie, il faut:

a) garder la maison;
b) éviter de prendre contact avec les contagieux;
c) se faire un devoir de ne pas répandre la contagion.

— Tu te souviens, Claire, dit Chantal, que notre institutrice de première année nous répétait souvent: "Evitez de jouer avec des enfants malades, même avec ceux qui ont le rhume, parce qu'ils peuvent être contagieux."

— Oui. L'an dernier, elle nous disait que l'enfant atteint d'un rhume ou d'une autre maladie contagieuse doit prendre soin de ne pas contaminer les autres enfants.

— Cette année, je suppose que nous apprendrons des choses nouvelles au sujet des maladies contagieuses.

— Je voudrais bien savoir, dit Chantal, où sont les microbes dont on parle tant.



— Ils sont dans l'air et dans les poussières qui s'élèvent des routes, des trottoirs, répond sa sœur. A l'aide d'un microscope, on pourrait en découvrir des milliers sur nos mains, sur les rampes d'escaliers, sur les poignées de portes.

— Mais ces microbes, d'où viennent-ils ? demande Claire.

— Ils viennent de personnes malades qui les ont projetés avec les gouttelettes de salive en toussant ou en éternuant. Ils viennent des personnes qui ont craché dans la rue, dans les endroits publics, sur les parquets, dans les éviers, les paniers à papier, etc., de ceux qui ont touché de leurs mains les objets qui les entourent.

Michel intervient à son tour:

C'est pour éloigner la maladie, dit-il, que maman nous enseigne à nous laver souvent les mains et à ne pas toucher à tout sans besoin.

— C'est pour la même raison que les mamans corrigent aussi la mauvaise habitude qu'ont les enfants de porter les doigts à la figure, aux yeux et au nez. Le mouchoir net est là au besoin.

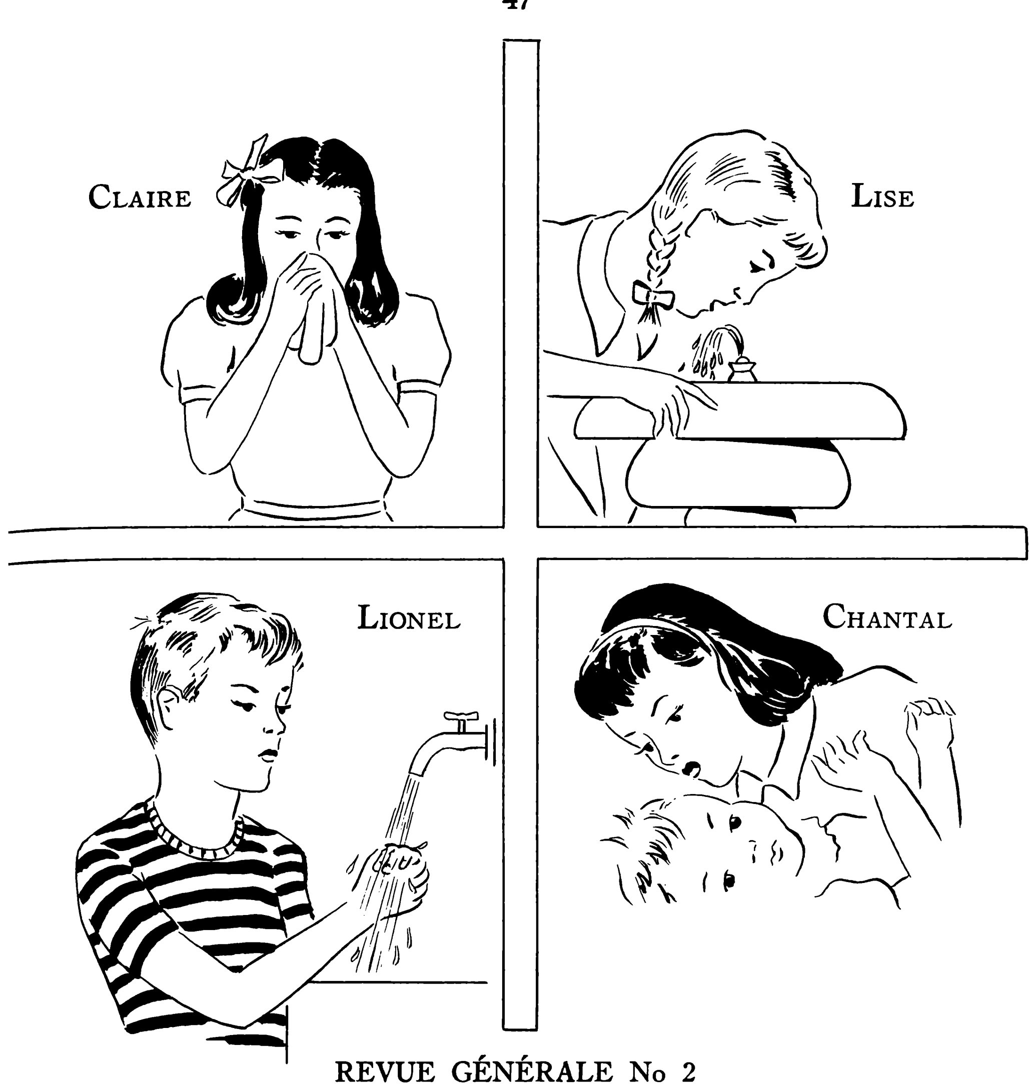
— A défaut de ces précautions, les microbes pénètrent dans l'organisme ? demande Chantal.

— Oui, ils entrent par le nez ou par la bouche, et voilà la maladie chez vous; vous la propagerez à votre tour par les doigts, le nez ou la bouche, ou par tout autre contact.

— Alors, à l'avenir, je prendrai plus de précautions encore pour protéger ma santé et celle des autres, puisque ce don est le plus précieux de tous les biens corporels."

Questions sur la lecture

1. **Comment un enfant peut-il éloigner la maladie de soi ou des autres ?**
2. **Où trouve-t-on les microbes des maladies contagieuses ?**
3. **D'où viennent ces microbes ?**
4. **Quelles précautions faut-il prendre pour ne pas propager les microbes ?**



REVUE GÉNÉRALE No 2

D'après les vignettes ci-dessus, dites, dans une phrase, quelle pratique d'hygiène observe chacun des enfants:

a) Claire. . . . .

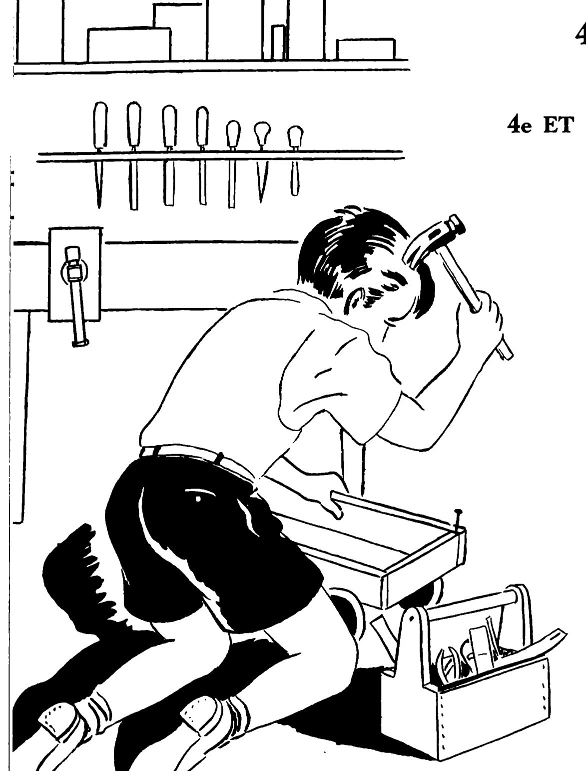
b) Lise. . . . .

c) Lionel. . . . .

d) Chantal. . . . .

LECTURE 14

4e ET 5e ANNÉES



Sois prudent

4e ANNÉE

"Sois prudent", dit le papa à son garçon qui manie pour la première fois un de ses outils.

"Sois prudente sur la rue", dit la maman à sa petite fille qui part pour l'école.

"Soyez prudents", disent les maîtres à leurs élèves qu'ils reconduisent à la sortie de l'école.

A ce conseil, les enfants répondent souvent sans y penser: "Oui, oui", et parfois ils se préoccupent peu d'être prudents.

Qu'est-ce donc qu'être prudent ?

Être prudent, c'est tout simplement faire attention à ce qu'on fait, s'efforcer de se rappeler les conseils reçus, obéir aux ordres, aux instructions. C'est prendre les moyens d'éviter le danger, c'est se préserver et préserver les autres des maladies et des accidents.

En hiver, par prudence, évitez les refroidissements.

En passant d'une pièce à une autre, Claire Lajoie remarque une différence sensible de température. Alors, elle jette sur ses épaules, pour quelques instants seulement, un chandail qu'elle enlèvera dès qu'elle se sentira réchauffée.

Quand Chantal sort d'une salle *surchauffée* après une séance, elle ne prend pas de mal parce qu'avant de mettre le pied dehors, elle s'habille.

Après une absence de quelques heures, vous revenez à la maison où le feu a baissé. N'enlevez pas immédiatement tous vos vêtements d'extérieur. Autrement, vous auriez le frisson.

Tout enfant prudent change ses vêtements quand ils sont mouillés.

5e ANNÉE

Nos petits amis Lajoie observent aussi la prudence en se gardant cependant des *excès*. Ils ne s'enveloppent pas *à longueur de jour* dans leurs vêtements d'extérieur. Les chandails, les coupe-vent, les claques et les *galoches* sont des vêtements utiles, même nécessaires, qu'ils portent sagement et à temps.

"A l'intérieur, ces vêtements ne sont pas de mise, dit leur maman. Ils provoquent une humidité malsaine qui est souvent la cause de douleurs et de maladies. En arrivant à l'école, on dépose au vestiaire ces sortes de vêtements pour les retrouver au départ."

"Sois prudent!" Que ce conseil vienne de papa, de maman, du maître ou d'autres adultes, tu dois le suivre, car c'est un conseil plein de sagesse.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Surchauffée: à température trop élevée.

Excès: abus.

A longueur de jour: toute la journée.

Galoches: sorte de chaussures d'extérieur.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. Nommez trois personnes qui recommandent souvent aux enfants d'être prudents.

2. Comment les enfants répondent-ils souvent à ce conseil ?

3. Que veut dire ce conseil des parents: "Sois prudent" ?

4. Que doit faire l'enfant qui sort d'une salle surchauffée ?

5. Que doit-il faire quand il entre dans une maison peu chauffée ?

5e ANNÉE

1. A quoi s'exposent les enfants qui gardent en classe leurs vêtements d'extérieur ?

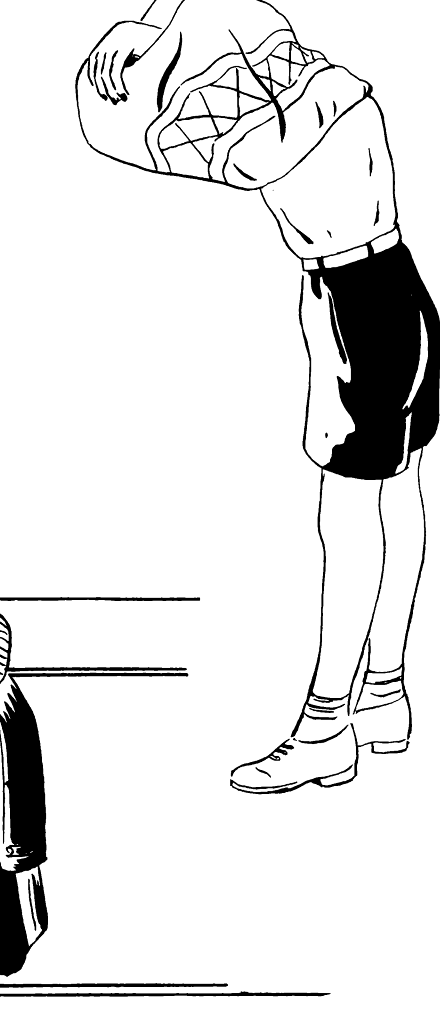


REVUE GÉNÉRALE No 3

Devoir

Citez: a) deux circonstances où il est prudent de porter un chandail à l'intérieur.

b) deux cas où il faut enlever son chandail.



Découpez trois vêtements d'extérieur et trois vêtements d'intérieur; collez-les sur une feuille en indiquant où et par quelle température ces vêtements doivent être portés.

LECTURE 15

4e ANNÉE



N'attends pas trop tard



Suzel, l'amie de Chantal, a mal à la gorge. "Je me garderai bien de le dire à maman. Elle me refusera la permission de patiner demain.

— Tu sais bien qu'en cas de maladie, il faut garder la maison, lui dit Chantal.

— Mais je me soignerai demain soir. Je ne veux pas manquer cette dernière occasion de patiner à mon goût. L'hiver achève et au prochain congé, il n'y aura plus de glace."

Samedi arrive et Suzel s'en va patiner mais le froid la saisit. Elle a beau se dire qu'elle est habillée chaudement, qu'elle n'a plus mal à la gorge, il n'y a pas à en douter, la fièvre monte.

Au souper, l'air *affaissé* et les yeux brillants de Suzel révèlent à la maman que la maladie est entrée chez elle.

Isolée dans sa chambre, Suzel a le temps de réfléchir à sa bévue mais il est trop tard. Pour n'avoir pas voulu sacrifier un plaisir, elle sera absente de l'école une dizaine de jours. Pendant ce temps, ses compagnes apprendront bien des choses nouvelles. Suzel sera en retard.

Mais l'imprudence est commise, il faut en subir les *conséquences*.

Si la fillette, dès les *premières atteintes* du mal, avait dit à sa mère: "Maman, j'ai un peu mal à la gorge", sa mère l'aurait soignée ou elle aurait appelé le médecin. Le

lendemain, après avoir pris la température de la malade, examiné sa gorge, elle aurait peut-être permis à Suzel de sortir quelque temps en s'habillant un peu plus que d'habitude.



C'est le retard à demander des soins qui amène souvent des complications graves.

Il y a des maux de gorge très sérieux: *diphtérie, croup, amygdalite.* Les maux de tête sont des *symptômes;* ils peuvent indiquer des maladies graves. Un mal dans l'*abdomen,* s'il est négligé, peut nécessiter une opération urgente.

N'hésitez donc pas, mes enfants, à avertir vos parents ou vos maîtres dès qu'une douleur se fait sentir, même si vous vous exposez à sacrifier un grand plaisir.

Votre santé vaut plus que tous les amusements.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Affaissé: abattu.
Conséquences: suites.
Premières atteintes: premiers signes.
Diphtérie: infection grave de la gorge et du nez.
Croup: mal de gorge.
Amygdalite: inflammation des amygdales.
Symptômes: signes.
Abdomen: ventre.

Questions sur la lecture

1. Pourquoi Suzel ne dit-elle pas à sa mère qu'elle a mal à la gorge ?
2. Comment maman s'aperçoit-elle que Suzel est malade ?



3. **Si la fillette avait fait connaître son mal dès le début, qu'aurait fait sa mère ?**
4. **Suzel aurait-elle pu patiner si elle avait été soignée la veille ?**
5. **Nommez des maux de gorge très sérieux.**
6. **Quelle conduite doivent tenir les enfants dès qu'une douleur se fait sentir ?**

LECTURE 16

4e ET 5e ANNÉES

On ne néglige pas une blessure

4e ANNÉE

Paul est tombé sur un clou fixé à un *madrier*. Le genou saigne. Va-t-il, comme d'autres enfants, recouvrir son genou de son mouchoir, relever son bas par-dessus et continuer sa route vers l'école ? Non! Paul sait qu'une blessure même légère demande des soins. Comme

il n'est pas éloigné de chez lui, il retourne à la maison et trouve en sa maman l'infirmière qu'il connaît bien. Celle-ci lave la plaie avec de l'eau bouillie, et fait un léger pansement avec de la *gaze stérilisée.* Car elle sait que toute ouverture faite dans la peau est une entrée pour les microbes.

Ce pansement, maman le renouvellera ce soir et demain, si c'est nécessaire. Un seul pansement n'est pas toujours suffisant pour une blessure. Même si la blessure est légère, il peut survenir une complication soit parce qu'un peu de terre est restée dans la plaie, soit pour une autre cause, qu'on n'a pu découvrir au premier examen.

5e ANNÉE

S'il y a inflammation, maman mettra des pansements humides et les renouvellera souvent.

Et s'il y a infection, c'est-à-dire si la plaie coule ? Alors, elle appliquera un *antiseptique* qui détruira les microbes.

Quand le mal persiste, on fait mieux d'appeler le médecin.

Non! On ne doit pas négliger une blessure même légère. Une simple brûlure, une coupure, une engelure ont besoin d'être traitées par une *personne d'expérience.*

Bien des gens peuvent se reprocher aujourd'hui des négligences de jeunesse qui leur ont causé de graves infirmités.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Madrier: planche épaisse.

Gaze stérilisée: gaze désinfectée.

Antiseptique: produit qui a la propriété de détruire les microbes.

Personne d'expérience: personne renseignée.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. Quel accident Paul a-t-il subi ?

2. Pourquoi Paul retourne-t-il à la maison ?

3. Quels sont les soins que maman donne au genou de Paul ?

5e ANNÉE

1. Si le genou enfle, que fera maman ?

2. Comment maman traite-t-elle une infection ?

3. Que fera-t-elle si le mal persiste ?

4e ANNÉE

Grains de Sagesse

1. C'est un devoir de garder la maison quand on est malade; en sortant, on est deux fois coupable: on s'expose à aggraver son propre mal et, dans certains cas, à répandre la contagion.

2. Les microbes sont dans l'air et dans les poussières qui s'élèvent des routes, des trottoirs. Ils existent en nombre incalculable sur nos mains, sur les rampes d'escaliers, sur les poignées de portes.

3. Les microbes entrent le plus souvent dans l'organisme par le nez ou la bouche. Ils se propagent par les personnes malades qui les projettent, avec les gouttelettes de salive, en toussant ou en éternuant sans se servir de leur mouchoir.

4. L'enfant prudent est disposé à prendre les moyens de se préserver et de préserver les autres des maladies et des accidents.

5. Quand on remarque un abaissement de température en passant d'une pièce à l'autre, on jette un chandail sur ses épaules.

6. L'enfant doit avertir ses parents ou ses maîtres dès qu'une douleur se fait sentir (mal de gorge, de tête, d'abdomen).

7. On ne néglige pas une blessure même légère. Une simple brûlure, une coupure, une engelure ont besoin d'être traitées par une personne d'expérience.

5e ANNÉE

1. On traite une inflammation par l'application de pansements humides souvent renouvelés.

2. Dans le cas d'une infection, c'est-à-dire si la plaie coule, on applique un antiseptique.

LECTURE 17

5e ANNÉE

Ne néglige jamais une douleur ou un malaise persistant

Quand on recommande aux enfants d'être patients, énergiques devant la souffrance, on n'a pas l'intention de les inviter à cacher un véritable malaise. Il est nécessaire qu'un enfant avertisse ses parents, ses maîtres ou l'infirmière dans le cas d'un mal aigu ou persistant.

Aline a éprouvé de temps en temps une douleur dans l'abdomen. Cette douleur devient aiguë à certains moments. Qu'elle n'attende pas que le mal s'aggrave. Elle doit en parler courageusement afin que le médecin prescrive les soins qui préviendront un plus grand mal.

Fernand a été traité pour une blessure légère. Après quelque temps, il se rend compte qu'une douleur *persiste*. Qu'il n'hésite pas à se soumettre à un nouvel examen.

Mariette souffre d'un mal de tête après une lecture prolongée. Elle ne doit pas supporter plus longtemps ce malaise.

Que de dépenses de temps et d'argent! Que d'inquiétudes, que de souffrances pourraient être épargnées par une conduite plus sage en face des premiers symptômes d'un mal!

Monsieur Lajoie le faisait justement remarquer à ses enfants l'autre jour, en entrant à la maison pour le repas du soir après avoir causé avec le médecin du village voisin.

"On ne peut plus compter aujourd'hui le nombre d'appels pressants lancés aux médecins au cours d'une journée, dit-il. Depuis ce matin, le docteur Lesage court d'un patient à un autre, prescrivant soit un transport à l'hôpital, soit une *opération d'urgence* ou d'autres traitements, selon la gravité de chacun des cas.

— Croyez-vous, papa, demanda Michel, que chacun de ces malades ait été frappé soudainement d'un mal dont il n'avait jamais souffert ?

— Si nous pouvions interroger ces malades à tour de rôle, répondit le père, ils nous diraient tous à peu près ceci: "Oh! il y a longtemps que je ressentais un malaise de ce côté, mais je pensais que ça se passerait tout seul." Ou bien: "Je n'osais pas en parler; je craignais l'opération."

— Pauvres réponses en vérité, dit madame Lajoie. Un mal se guérit-il seul ? L'opération n'est-elle pas parfois l'unique moyen de s'en délivrer ?"

Mes enfants, vous ne pouvez pas être vous-mêmes juges de votre cas. Soyez donc confiants envers vos parents, envers vos maîtres, envers l'infirmière qui visite votre classe, envers tous ceux que Dieu a établis les gardiens de votre santé.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Persiste: dure, continue.
Opération d'urgence: opération qui ne souffre pas de retard.

Questions sur la lecture

1. **A quelles personnes les enfants devraient-ils déclarer leur mal ?**
2. **A quoi s'expose une personne qui ne dévoile pas un mal persistant ?**
3. **Que doit faire un enfant qui ressent des douleurs à l'endroit d'une ancienne blessure ?**
4. **Est-ce prudent de persister à lire malgré les maux de tête qui s'ensuivent ?**
5. **Indiquez deux raisons qui empêchent souvent les enfants de faire connaître leur mal dès le début.**

LECTURE 18

Pour le bien de tous

5e ANNÉE

Malgré toutes les précautions des mamans pour défendre leur famille contre les maladies contagieuses, elles ne réussissent pas toujours à leur fermer la porte.

Le médecin, appelé ce matin auprès de Simone, a déclaré qu'elle est atteinte de la fièvre scarlatine et qu'il faut l'isoler.

Que va faire la mère de Simone ? Va-t-elle se fâcher contre le médecin et refuser d'obéir à ses conseils ?

Au contraire! Madame Ledoux se conforme à toutes les lois prescrites par les Services de santé:



1. Simone est d'abord isolée dans une chambre paisible et aérée.

2. Maman interdit de visiter la petite malade.

3. Elle-même se désinfecte les mains quand elle sort de la chambre et elle laisse là le tablier qu'elle a revêtu pour soigner la malade.

4. Elle lave à part la vaisselle et les ustensiles à l'usage de Simone de même que les pièces de sa lingerie.

5. Elle brûle les mouchoirs de papier dont l'enfant s'est servie.

6. Les enfants de la famille n'iront pas à l'école jusqu'à ce que le médecin du Service de Santé fournisse une permission écrite de le faire.

7. Les enfants ne joueront pas avec d'autres camarades durant la maladie de leur petite sœur.

Dans ces conditions, on est porté à croire que Simone se remettra assez vite et que les autres enfants ne seront pas atteints par la maladie.

Si madame Ledoux négligeait d'observer l'isolement, elle s'exposerait à voir sa famille entière et le voisinage atteints du même mal.

Félicitons madame Ledoux de sa prudence; félicitons aussi ses enfants d'obéir si fidèlement aux recommandations de leur maman quand elle leur défend d'entrer dans la chambre de Simone.

On est bien coupable quand on néglige les précautions qui ont pour but d'empêcher la propagation des maladies contagieuses.

Questions sur la lecture

1. **Quelle maladie le médecin a-t-il découverte chez Simone ?**
2. **Où madame Ledoux installe-t-elle sa petite malade ?**
3. **Nommez trois précautions que madame Ledoux prendra elle-même pour éviter de propager la maladie.**

4. **Citez trois règles de prudence que les frères et sœurs de Simone devront observer.**
5. **A quoi madame Ledoux exposerait-elle sa famille si elle n'observait pas les règles de l'isolement ?**

Devoir écrit

Complétez les phrases:

1. **Simone est isolée dans une chambre............et............**
2. **Madame lavera à part la............de............et les pièces de sa............**
3. **Les enfants n'iront pas à l'école jusqu'à ce que le............ en fournisse une..............écrite.**

LECTURES 17 ET 18 (5e ANNÉE)

Grains de Sagesse

1. Il ne faut jamais négliger une douleur ou un malaise persistant. Un mal soigné à temps peut prévenir une maladie grave.
2. L'enfant malade doit être confiant envers ses parents, envers ses maîtres, envers l'infirmière qui visite l'école.
3. Dans le cas de maladies contagieuses, le médecin est obligé de prescrire un règlement sévère auquel on doit se soumettre. Il fait observer les lois appelées "lois de la quarantaine" parce que, dans certains cas, on y est soumis pendant quarante jours.
4. Voici les principales lois de la quarantaine:
   1. Isoler le malade.
   2. Laver à part les ustensiles et les pièces de lingerie à l'usage du malade.
   3. Empêcher toute personne, sauf l'infirmière, de pénétrer dans la chambre du malade.
   4. Retenir les enfants à la maison pour les empêcher de jouer avec des camarades.
   5. N'envoyer les enfants à l'école qu'après avoir obtenu une permission écrite du médecin du Service de Santé.

LECTURE 19

Pour vivre, il faut manger

4e ANNÉE

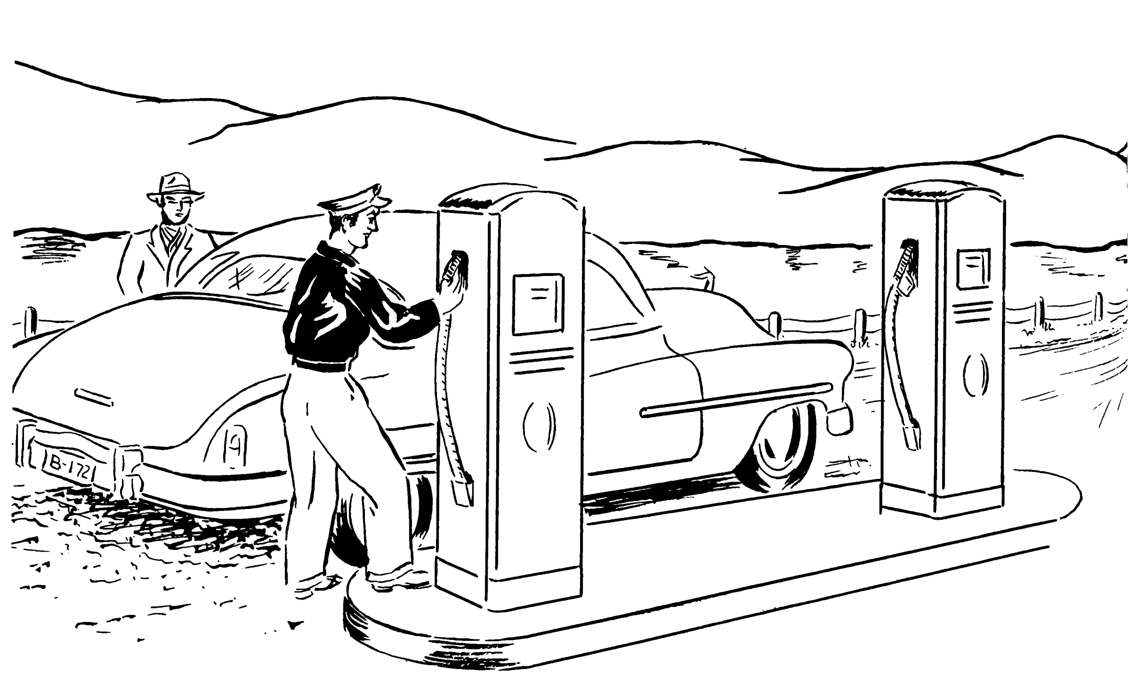
La famille Lajoie revient d'un long voyage, un jour d'été. A quelques milles d'un village, la voiture arrête soudainement. "Plus d'*essence* dans le réservoir" dit monsieur Lajoie.

C'est contrariant pour le chauffeur et pour les autres membres de la famille.

Inutile cependant de se lamenter, il n'y a qu'une chose à faire: se rendre à un *débit d'essence* pour alimenter le moteur qui ne peut plus faire son travail.

L'auto ne marchera pas si le réservoir est vide.

Notre corps, comme l'automobile, doit être nourri des essences qui lui conviennent. Et ces essences, ce sont les aliments qui les lui fournissent. Les uns donnent de la chaleur au corps, d'autres, des *matériaux pour la croissance*, pour la réparation des *tissus* et pour le raffermissement des os; d'autres enfin fournissent l'énergie nécessaire au jeu et au travail.



Pour accomplir le grand voyage de la vie, le corps doit être nourri de toutes ces sortes d'aliments.

L'enfant, en pleine période de croissance et de développement, a besoin d'une nourriture saine et substantielle. Lorsque, d'une façon habituelle, l'alimentation comporte une trop faible quantité de certains éléments nutritifs, il s'ensuit une fatigue excessive, un arrêt de croissance, des difformités physiques, des maux d'yeux, de l'*irritabilité de caractère,* etc.

Au Canada, on ne devrait pas souffrir de *malnutrition,* comme il arrive dans les pays dévastés par les dernières guerres. La plupart des familles peuvent trouver à des prix abordables, les aliments variés qui forment une constitution solide et qui donnent le goût et la force nécessaires au jeu et au travail.

Surveillez donc bien votre réservoir d'essence, mes enfants, si vous voulez faire un bon voyage sur la route de la vie.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Essence: gazoline.

Débit d'essence: lieu où l'on vend de la gazoline.

Matériaux pour la croissance: matières nécessaires pour développer le corps humain.

Tissus: matières dont chaque partie du corps est formée.

Irritabilité de caractère: accès d'humeur.

Malnutrition: alimentation insuffisante en qualité ou en quantité.

Questions sur la lecture

1. Où trouve-t-on les essences nécessaires au corps ?

2. Pourquoi l'enfant a-t-il besoin d'une nourriture substantielle ?

3. Quels sont les mauvais effets d'une alimentation habituellement pauvre en principes nutritifs ?

LECTURE 20

4e ANNÉE

Voilà ce qu'il te faut

"Moi, je veux bien donner à mon corps tout ce qu'il lui faut, mais dans quels aliments trouverai-je de la chaux, du fer, toutes les *vitamines* dont j'ai besoin ?"

C'est la question que Chantal pose un matin à son institutrice.

Et voici la réponse toute simple de celle-ci:

"Vous donnerez à votre corps les aliments qui lui conviennent si vous mangez à table un peu de tout ce que votre maman a préparé, car votre maman s'applique à connaître les règles d'une saine alimentation et elle prend les moyens de les appliquer dans le menu de chaque jour."

En effet, madame Lajoie a constamment sous les yeux, dans sa cuisine, un tableau du régime quotidien qu'elle doit suivre pour la préparation du repas.

Ce tableau représente les différents groupes d'aliments: le lait et le fromage; les fruits et les légumes; les céréales à grain complet et le pain; la viande, le poisson, l'huile de foie de morue ou un *succédané* et les œufs; les sucres, les graisses et les huiles.

Chaque groupe de ces aliments, elle le sait, offre la facilité de préparer plusieurs mets différents et de varier les menus des repas. Ces aliments seront *distribués* au cours d'une semaine de façon à ce que l'organisme reçoive chacune des substances nécessaires à l'entretien du corps et à la *régularisation* de ses fonctions.

Ainsi, le lait et le fromage fourniront de la chaux qui fortifie les os et conserve les dents.

Le foie, les viandes maigres, le jaune d'œuf, les fruits secs, la mélasse, les céréales à grain entier, donneront le fer *essentiel* à la formation du sang.

Certains poissons, le hareng, le saumon, le pilchard, de même que l'huile de foie de morue fourniront la vitamine D pendant l'automne et l'hiver.

Puis, d'autres vitamines apporteront leur secours: la vitamine A trouvée dans le beurre, le jaune d'œuf, le foie; les vitamines B, dans

le lait, les fruits et les légumes, le pain vitaminé et les céréales à grain entier; les vitamines C des cassis (gadelles noires), des *fruits agrumes*, des melons cantaloups, des fraises, des tomates, des pommes de terre non pelées.

Ainsi nourri, l'enfant se développera normalement: ses os, ses nerfs se fortifieront chaque jour, il deviendra un individu sain et disposé au jeu, au travail, aux actions propres à son âge.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Vitamines: substances contenues dans les aliments.
Succédané: qui produit des effets semblables.
Distribués: partagés.
Régularisation: action de rendre régulier.
Essentiel: indispensable.
Fruits agrumes: famille de fruits qui comprend l'orange, le citron, le pamplemousse.

Questions sur la lecture

1. **Quelle question Chantal pose-t-elle un matin à l'institutrice ?**
2. **Que répond celle-ci ?**
3. **Comment les mamans peuvent-elles connaître les meilleurs aliments à donner à leurs enfants ?**
4. **Combien y a-t-il de groupes d'aliments ?**
5. **Quel bon effet produit le lait sur la santé des enfants ?**
6. **Pourquoi conseille-t-on l'huile de foie de morue pendant les mois d'automne et d'hiver ?**
7. **Quel bienfait la tomate apporte-t-elle à son tour ?**



RÈGLES ALIMENTAIRES AU CANADA
Approuvées par le Conseil canadien de l'alimentation.



Voici les aliments protecteurs de la santé
Consommez-en tous les jours
Buvez beaucoup d'eau

1. Lait: Adultes, un demiard à une chopine. Enfants, une chopine et demie à une pinte.

2. Fruits: Une portion d'agrumes (oranges, citrons, etc.) ou de tomates ou de leur jus; et une portion d'un autre fruit.

3. Légumes: Au moins une portion de pommes de terre; au moins deux portions d'autres légumes, de préférence feuillus, verts ou jaunes, et souvent crus.

4. Céréales et pain: Une portion d'une céréale à grain entier et au moins quatre tranches de pain vitaminé (pain de blé entier, brun ou blanc), avec du beurre.

5. Viande et poisson: Une portion de viande, de poisson, de volaille ou d'un succédané de la viande comme les haricots, les pois, les noix, les œufs ou le fromage. Employer en plus des œufs et du fromage au moins trois fois par semaine pour chacun, et du foie fréquemment.

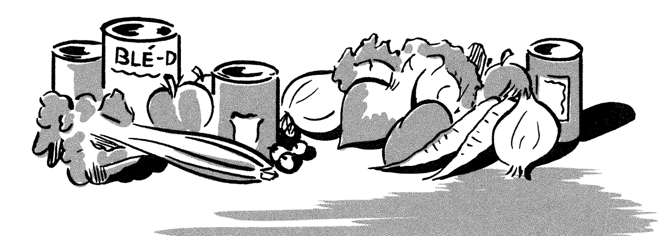
Une huile de foie de poisson, comme source de vitamine D, devrait être donnée aux enfants et on la recommande également pour les adultes.

On conseille l'usage du sel iodé.

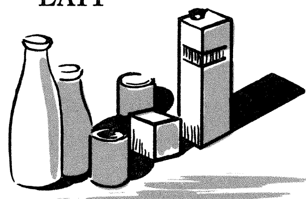
DIVISION DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE,
Ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social,
Ottawa

LES CINQ GROUPES D'ALIMENTS

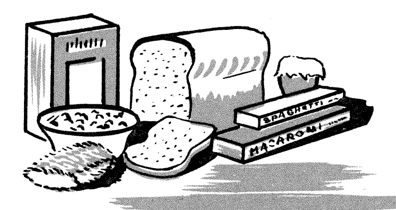
LÉGUMES



LAIT



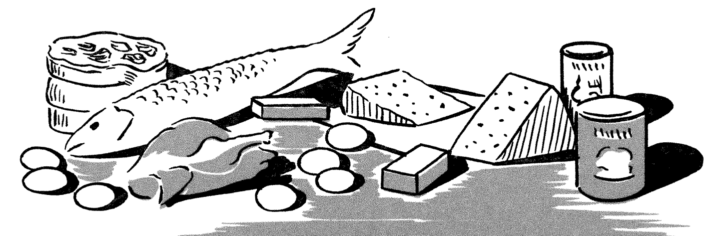
CÉRÉALES et PAIN



FRUITS



VIANDE, POISSON, OEUFS et FROMAGE



Grains de Sagesse

1. Les aliments doivent fournir au corps:

   a) les substances nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus;

   b) l'énergie nécessaire au jeu et au travail.

2. L'enfant, qui est en pleine croissance, a besoin d'une nourriture plus substantielle et plus abondante que l'adulte dont la croissance est terminée.

3. Lorsque d'une façon habituelle, l'alimentation comporte une trop faible quantité de certains éléments nutritifs, l'enfant peut en ressentir une fatigue excessive, un arrêt de croissance, des difformités physiques, des maux d'yeux, de l'irritabilité de caractère.

4. Au Canada, on ne devrait pas souffrir de malnutrition. La plupart des familles peuvent trouver, à des prix abordables, les aliments variés qui forment une constitution solide, et qui donnent le goût et la force nécessaires au jeu et au travail.

5. Il y a plusieurs groupes d'aliments. Chacun de ces groupes offre la facilité de préparer plusieurs mets différents et de varier les menus des repas; ils seront distribués au cours d'une semaine, de façon à ce que l'organisme reçoive chacune des substances nécessaires à l'entretien du corps et à la régularisation de ses fonctions.

LECTURE 21

5e ANNÉE

Prévenir la constipation

Le docteur Lesage est appelé auprès de Jeannine qui fait de la température et souffre d'un gros mal de gorge. Il demande:
"Les intestins ont-ils fonctionné aujourd'hui ?"
Le docteur Lebon visite Léo qui, lui aussi, a de la fièvre et une toux inquiétante:
"Les intestins sont-ils libres ?" demande-t-il.
Le docteur Ladouceur fait subir un examen à Éveline qui n'a pas d'appétit, pas d'entrain et se plaint souvent du mal de tête.
"Cette enfant *libère*-t-elle son intestin régulièrement ?" demande-t-il à sa mère.

Trois médecins différents! Trois sortes de symptômes! Trois questions semblables!
Cela prouve que l'intestin joue un grand rôle dans le maintien de la santé.

Essayons de comprendre pourquoi.
Le travail de la digestion commencé dans la bouche durant la mastication et continué dans l'estomac, se fait ensuite dans l'intestin où s'opère la séparation entre les substances nécessaires à l'organisme et les déchets.
La partie à conserver devenue *soluble* passe dans le sang, l'autre passe dans le gros intestin pour être rejetée au dehors.
Si ces déchets passent régulièrement au dehors, les organes digestifs libres sont plus préparés à recevoir d'autres aliments et à accomplir de nouveau sans difficulté leur rôle respectif.
Si, au contraire, ces déchets demeurent trop longtemps dans l'organisme, ils peuvent causer du mal.

Une personne qui ne libère pas naturellement son intestin souffre de constipation, source de bien des maux dont les principaux sont la lassitude, le sommeil lourd ou agité, les maux de tête, le manque d'appétit et d'entrain.

Est-ce possible de prévenir la constipation ?

Oui, par les moyens suivants:

1. Manger lentement et bien mastiquer.
2. Boire beaucoup d'eau chaque jour surtout entre les repas.
3. Manger des fruits et des légumes tous les jours.
4. Aller régulièrement à la chambre de toilette.
5. Ne pas tarder à se rendre à la chambre de toilette quand le besoin s'en fait sentir même pendant la classe.
6. Laisser le jeu et le travail à temps pour répondre à ce besoin.

Si ces moyens ne suffisent pas, il faut consulter le médecin, lui-même prescrira ce qui convient.

Un intestin qui ne rejette pas régulièrement les déchets de l'organisme ressemble à une machine mal nettoyée dont les *rouages* sont bloqués par des poussières ou de l'huile figée. Tout l'organisme fonctionne mal, en effet, quand un obstacle ralentit la marche naturelle des fonctions digestives.

Surveillons notre intestin nous souvenant qu'il vaut toujours mieux prévenir que guérir.

MOTS À EXPLIQUER:

Libère: débarrasse.

Soluble: qui peut se dissoudre.

Rouages: ensemble de roues.

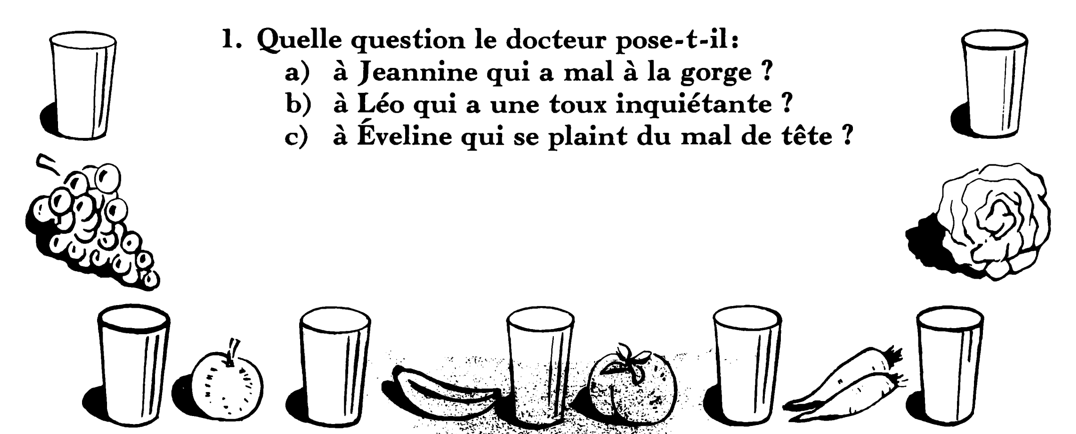
Questions sur la lecture

1. Quelle question le docteur pose-t-il:

a) à Jeannine qui a mal à la gorge ?

b) à Léo qui a une toux inquiétante ?

c) à Éveline qui se plaint du mal de tête ?



2. **Qu'est-ce que ces questions prouvent au sujet de l'intestin ?**
3. **Quelle partie de la digestion s'accomplit dans l'intestin ?**
4. **Quels sont les effets sur l'organisme d'un séjour prolongé des déchets dans l'intestin ?**
5. **Quel avantage y a-t-il à libérer régulièrement l'intestin des déchets qui s'y sont amassés ?**
6. **Indiquez quelques moyens de prévenir la constipation.**
7. **A quoi compare-t-on l'intestin qui ne rejette pas régulièrement les déchets au dehors ?**

LECTURE 22

5e ANNÉE

Prends trois bons repas tous les jours

Le médecin, l'infirmière, les titulaires de classe qui s'intéressent à la santé posent souvent cette question aux écoliers:

"Prenez-vous trois repas chaque jour ?

— Oh! oui", répondent presque sans hésiter la plupart des enfants. Car, c'est la coutume dans nos familles canadiennes de se mettre à table, le matin, le midi et le soir après le retour du papa au foyer.

Mais si l'on demandait: "Prenez-vous trois bons repas chaque jour ?" la réponse serait-elle la même ?

Qu'est-ce qu'un bon repas ?

Est-ce celui où l'on *déguste* avec appétit seulement des mets que l'on aime ?

Non!

Est-ce celui où l'on mange beaucoup ?

Pas toujours!

Un bon repas, c'est celui où l'on mange de chacun des groupes d'aliments qui aident à la croissance, à la réparation des tissus, au développement de la force physique.

Et c'est trois fois chaque jour qu'il faut *absorber* ces mets différents.

Prenez-vous trois bons repas chaque jour ?

Pour répondre d'une manière plus réfléchie à la question, allons consulter, à la page 64, le tableau des règles alimentaires au Canada.

Supposons que vous ne déjeuniez pas ou que vous déjeuniez trop légèrement, il vous faudra, dans les deux autres repas, suppléer à ce que vous n'avez pas pris le matin en augmentant la quantité d'aliments. Et vous surchargez ainsi votre estomac qui ne peut digérer une trop lourde quantité à la fois; dans ces conditions, une grande partie des aliments est mal digérée.

Prendre trois bons repas par jour, c'est une règle dont l'expérience a démontré la sagesse. Chacun des repas est d'une grande nécessité: le déjeuner dispose au travail; le dîner répare les pertes subies au cours de la matinée; le souper renouvelle les forces dépensées au cours de l'après-midi.

Sans ce renouvellement régulier des substances nutritives, votre corps ne pourrait pas croître normalement, c'est-à-dire qu'il ne se développerait pas selon votre âge et selon vos besoins.

Voici un bon exemple d'un menu pour les trois repas du jour:

Déjeuner	**Dîner**	**Souper**
1 orange	Soupe aux tomates	Salade aux légumes
1 plat de céréales à grain entier avec du lait	Boeuf bouilli avec légumes	Fromage
2 rôties avec du beurre et de la marmelade	Pomme de terre	Rôties et beurre
1 œuf	Pain et beurre	Fruits en conserve
1 verre de lait	Poudingue au riz	1 verre de lait
	1 verre de lait	

MOTS À EXPLIQUER:

Déguste: mange avec goût. *Absorber:* manger.

Questions sur la lecture

1. Quelle est la coutume canadienne au sujet du nombre de repas ?
2. Qu'est-ce qu'un bon repas ?
3. Quel tort fait-on à l'estomac en supprimant le déjeuner ?
4. Dans quel but faut-il manger: a) le matin; b) le midi; c) le soir ?

LECTURE 23

5e ANNÉE

Ton déjeuner, que vaut-il ?

Quel est cet enfant pâle qui court vers l'école, ce matin ?

C'est Robert, un élève de la 5e année. Il s'est levé tard peut-être et craint d'arriver après l'heure réglementaire.

Suivons-le en classe. Comparons son attitude à celle de ses camarades qui, déjà au travail, semblent intéressés aux leçons du maître. Robert, déjà épuisé de sa course, paraît sans vigueur.

Devinez-vous la cause de son état ?

Robert est parti de la maison sans prendre un déjeuner suffisant, peut-être même sans déjeuner.

Comme on commence mal sa journée de classe dans de telles conditions! Après de nombreuses expériences, on a constaté plus de vitalité, une assiduité plus parfaite, des progrès soutenus et une meilleure santé chez les élèves qui prenaient un bon repas le matin.

Avez-vous compté les heures qui s'écoulent entre le souper de la veille et le déjeuner du lendemain ?

Calculez: de 6 heures du soir à 7 heures du matin, cela donne 13 heures, n'est-ce pas ? Oui, 13 heures pendant lesquelles votre corps n'a absorbé aucune nourriture. Et si vous ajoutez à ces 13 heures la période de l'avant-midi, vous voyez à quel jeûne prolongé vous soumettez votre organisme. En hiver, votre papa laissera-t-il passer 18 heures sans renouveler la provision de charbon de sa fournaise ?

N'allez pas dire que le matin on n'a pas faim. Ce n'est pas une raison valable. Quand on n'est pas habitué à déjeuner, on manque d'appétit, c'est entendu. Le déjeuner viendra donner à votre corps et à votre esprit la force de fournir la somme de travail que le maître attend de ses élèves. L'enfant qui a déjeuné est ordinairement plus actif que celui qui ne mange pas le matin; il est alerte, vivant et même plus exact dans son travail. Il confirme le proverbe: Bon déjeuner, meilleure journée!

Et c'est un déjeuner complet qu'il faut prendre, un déjeuner qui comprend à peu près le tiers des portions journalières recommandées. Le menu pourra varier d'un jour à l'autre, mais il comprendra toujours des fruits ou un jus de fruits, des céréales à grain entier, du lait, des rôties, du beurre. A tout cela, on doit ajouter un aliment qui contribue à la croissance: un œuf, du bacon ou du fromage.

Ce qui fait grandir un enfant, ce qui contribue à lui donner de la résistance aux maladies *débilitantes*, de l'habileté au jeu et au travail, même de l'élégance et de la beauté, c'est la valeur nutritive des aliments consommés.

La coloration des lèvres et de la peau, le brillant des cheveux, la consistance des ongles même dépendront en grande partie des aliments absorbés.

Saviez-vous tout cela, mes enfants ?

MOT À EXPLIQUER: Débilitantes: affaiblissantes.



Questions sur la lecture

1. **Quelle était l'attitude de Robert à la classe, ce matin ?**
2. **Quelle était, au contraire, l'attitude des autres élèves?**
3. **En quoi consiste un bon déjeuner ?**
4. **Quels sont les effets d'un bon déjeuner ?**

LECTURES 21, 22, 23 (5e ANNÉE)

Grains de Sagesse

1. L'intestin joue un grand rôle dans le maintien de la santé. C'est dans l'intestin que la séparation se fait entre les substances nécessaires à l'organisme et celles qui doivent être rejetées.

2. Une personne qui ne libère pas son intestin régulièrement souffre de constipation, source de bien des maux dont les principaux sont la lassitude, un sommeil lourd ou agité, les maux de tête, le manque d'appétit et d'entrain.

3. Voici des moyens de prévenir la constipation:
   1. manger lentement et bien mastiquer;
   2. boire beaucoup d'eau entre les repas;
   3. manger des fruits et des légumes;
   4. aller régulièrement à la chambre de toilette;
   5. ne pas tarder à s'y rendre quand le besoin s'en fait sentir, même pendant la classe;
   6. laisser le jeu et le travail à temps pour répondre à ce besoin.

4. Un bon repas, c'est celui où l'on mange de chacun des groupes d'aliments qui aident à la croissance, à la réparation des tissus et au développement de la force physique.

5. Chacun des repas est d'une grande nécessité: le déjeuner dispose au travail; le dîner répare les pertes subies au cours de la matinée; le souper renouvelle les forces dépensées au cours de l'après-midi. Sans ce renouvellement régulier des substances nutritives, votre corps ne pourrait pas croître normalement, c'est-à-dire qu'il ne se développerait pas selon votre âge et selon vos besoins.

6. L'expérience a démontré plus de vitalité, une assiduité plus parfaite, des progrès soutenus, une meilleure santé chez les élèves qui prennent un bon repas le matin.

7. Le déjeuner doit comprendre des fruits ou un jus de fruits, des céréales à grain entier, du lait, des rôties, du beurre. A tout cela, on doit ajouter un aliment qui contribue à la croissance: un œuf, du bacon ou du fromage.

LECTURE 24

4e ET 5e ANNÉES

Des légumes ! Des fruits !

Pour encourager ses enfants à manger régulièrement des fruits et des légumes, madame Lajoie leur raconta un jour l'histoire suivante:

"J'ai connu, dans mon enfance, un vieillard intéressant qui aurait pu nous donner un cours d'hygiène sur l'usage des fruits et des légumes.

C'était le jardinier d'un riche Irlandais qui demeurait tout près de chez nous. Tous les jours, et même plusieurs fois par jour, il passait devant notre porte en dégustant avec appétit une tomate ou une carotte cueillie au jardin de son propriétaire.

Son nom ? Je ne l'ai jamais su. Nous l'appelions l'oncle Patrice.

Il s'aperçut bientôt qu'il nous intéressait et, comme il aimait les enfants, il se mit à nous sourire, puis à nous faire quelques gestes qui semblaient dire: "Si vous saviez comme c'est bon! Ca vaut mieux que vos friandises!"



Mais il ne parlait pas.

Pourquoi ? . . . Il ne savait pas un mot de français.

Un jour, papa, sachant que nous étions intéressés au jardin du riche Irlandais, nous y amena. Lorsque le jardinier nous aperçut, il s'approcha et se mit à causer avec papa. Leurs gestes et leur air taquin disaient que tous deux parlaient de nous. Au bout de quelques instants, l'oncle Patrice cueillit quelques belles tomates, et des carottes tendres, les passa à l'eau sous nos yeux et nous les présenta en disant les simples mots qu'il venait peut-être d'apprendre: "Mangez, c'est bon!"

Il savait lui, l'oncle Patrice, que les légumes et les fruits crus sont indispensables à l'organisme. Ils fournissent des vitamines et des *sels minéraux* essentiels à la croissance et au maintien de la santé. Il savait que ces fruits et ces légumes remplacent avantageusement les friandises sucrées qui gâtent l'appétit pour les autres aliments.

C'est bien tout cela qu'il avait dit à mon père et que nous n'avions pas pu comprendre.

À partir de ce jour, nous prîmes l'habitude de manger des légumes et des fruits entre les repas et de les varier car ils n'ont pas tous la même valeur nutritive. En plus des avantages énumérés plus haut, nous y avons trouvé des *préventifs* contre les infections, contre les lourdeurs d'estomac, contre la constipation. Ayant mis de côté les biscuits sucrés et les pâtisseries, nous nous présentions aux repas pleins d'appétit et d'entrain.

L'oncle Patrice, le jardinier aux légumes frais, je ne l'ai jamais oublié."

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Sels minéraux: éléments que l'on trouve dans les plantes.
Préventifs: moyens d'empêcher, d'éviter.

Questions sur la lecture

1. **Comment le vieux jardinier avait-il intéressé les enfants ?**
2. **Quelles paroles semblait-il vouloir dire aux enfants quand il passait à leur porte ?**
3. **Quel bon conseil donna le jardinier au papa des enfants ?**
4. **Quels sont les bienfaits des fruits et des légumes frais pris entre les repas ?**
5. **Pourquoi faut-il faire un choix varié des fruits et des légumes ?**

Devoir écrit

Complétez les phrases:

Les fruits et les............sont des préventifs contre la......, contre les............, contre les..............d'estomac. Ils préparent un..............appétit.

LECTURE 25

Prends garde à ce que tu portes à ta bouche

5e ANNÉE

"Maman, parlez-nous donc encore de l'oncle Patrice, demande un jour Michel.

— Bien volontiers, répond madame Lajoie. Mon frère Eugène allait souvent lui offrir ses services après la classe et il revenait toujours avec de nouvelles expériences dont il faisait part à maman.

Si vous saviez comme il est propre, l'oncle Patrice, dit-il un jour en entrant à la maison. Il n'y a pas de danger qu'il s'infecte, lui. Chaque fois qu'il veut manger un fruit ou un légume, il le lave avec soin, se lave les mains et il exige de moi la même précaution.

— C'est parce que sur les légumes, sur les fruits, il y a des saletés, de la poussière, des insectes, des traces d'engrais animaux, expliquait maman. Ou même, on les a peut-être arrosés d'un liquide *insecticide*.

— Un matin, continua Eugène, j'avais cueilli une pomme et je me préparais à la couper en deux avec mon couteau de poche. Alors, il m'enlève rapidement ce couteau puis il va m'en chercher un autre. Moi, je n'aurais pas pensé aux microbes.

Eugène allait toujours trop vite. Il oubliait que sur la lame de son canif, il y avait peut-être de la rouille ou des souillures provenant du dernier usage qu'il en avait fait. Toutes ces saletés sont de nature à *contaminer* les aliments."

Claire, qui dresse la table tout en s'intéressant à l'histoire du passé, ajoute, taquine:

"Voici une cuillère mal nettoyée; je vais tout de suite la laver à l'eau bouillante parce que Michel va faire le difficile ce soir.

— Et il aura raison, répond madame Lajoie. Des ustensiles qui ont servi à d'autres, sont porteurs de microbes et toute négligence à ce sujet peut être payée cher.

Le vieux jardinier était un sage, mes enfants. L'*observance* de toutes les règles de l'hygiène a fait de lui un vieillard dont la santé et la bonne humeur attiraient notre sympathie."

MOTS À EXPLIQUER:

Insecticide: liquide qui détruit les insectes.
Contaminer: infecter de microbes.
Observance: pratique, exécution.

Questions sur la lecture

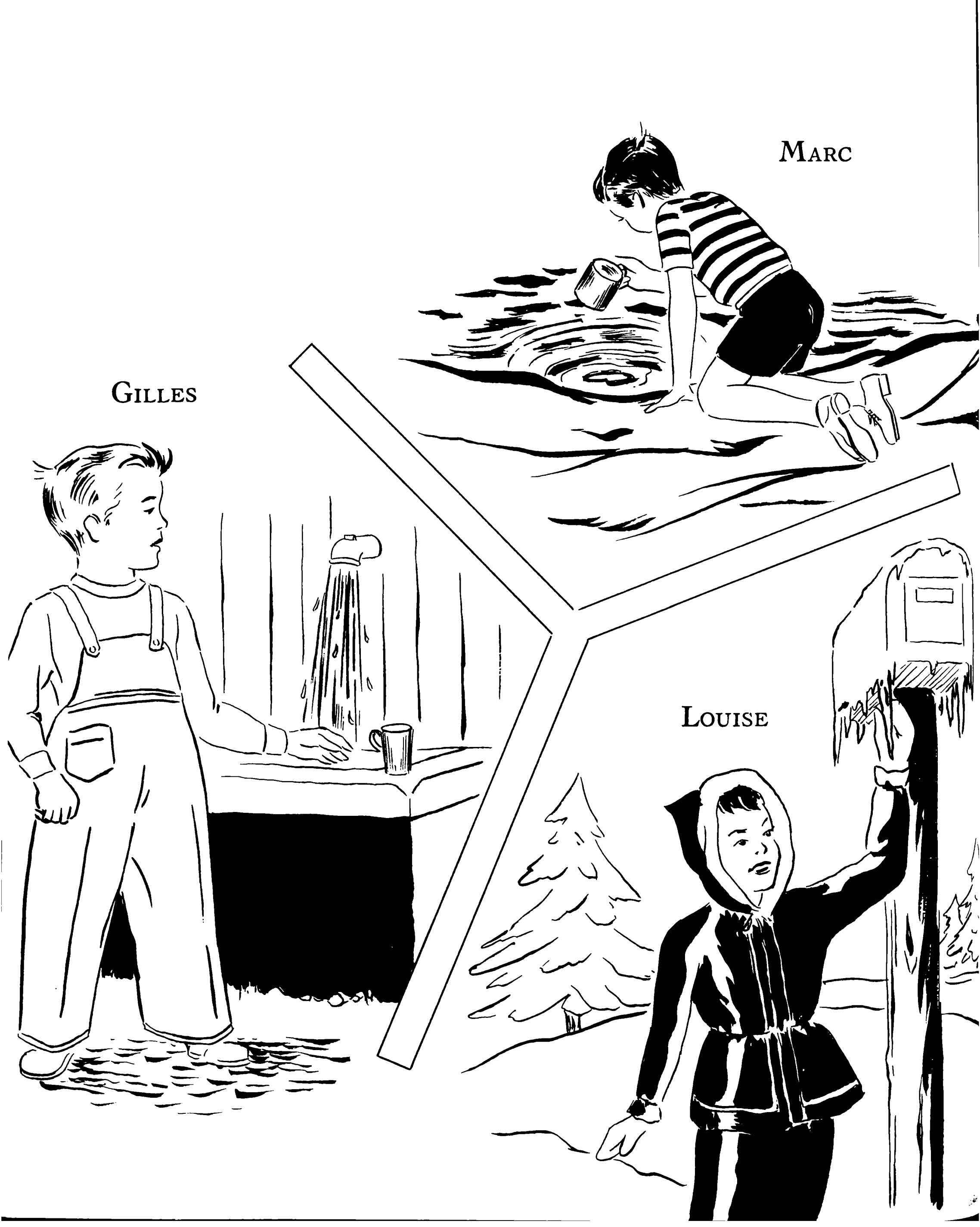
1. **En quelle circonstance Eugène rencontre-t-il le jardinier ?**
2. **Que raconte un jour Eugène en revenant à la maison ?**
3. **Comment maman appuie-t-elle la conduite du vieillard ?**
4. **Quels dangers offrent les fruits et les légumes non lavés ?**
5. **Quels soins les ustensiles demandent-ils ? Pourquoi ?**
6. **Quels sont, chez l'oncle Patrice, les résultats de l'observance de toutes les règles de l'hygiène ?**

Devoir écrit

Répondre aux questions en considérant les gravures de la page suivante:

1. **Gilles peut-il, sans danger, boire l'eau de l'abreuvoir public ? Pourquoi ?**
2. **Croyez-vous que le récipient placé sur le bord de la fontaine peut être employé sans danger ? Pourquoi ?**
3. **Louise ferait-elle une action prudente si elle mangeait les glaçons ? Pourquoi ?**
4. **Marc boira-t-il l'eau de ce ruisseau ? Pourquoi ?**

REVUE GÉNÉRALE No 4



LECTURE 26

Choisis les meilleurs breuvages

4e ANNÉE

"Maman, dit Claire, si vous voulez me le permettre, je prendrai comme vous, une tasse de thé, ce soir. Cela me réchauffera.

— Tu y perdras, ma chère. Ton verre de lait vaut beaucoup mieux.

— Vous pensez ? Mais une fois en passant, cela ne peut pas faire de tort.

— Oh! oui. Le thé rend nerveux. De plus, il ne renferme aucun élément nutritif. Il n'est ni un *facteur* de croissance, ni un facteur d'énergie.

— Le café serait-il meilleur que le thé? demande Chantal à son tour.

— Il nuit aussi à la santé. D'ailleurs, les enfants n'ont pas besoin de ces stimulants.

— Moi, continue Claire, je suis fatiguée de boire du lait.

— Alors, changeons de breuvage pour quelque temps. Tu pourrais prendre, le matin, une tasse de lait chaud additionné d'un peu de chocolat.

Le lait, vois-tu, est un excellent aliment; il contient des éléments de croissance, il fortifie les muscles et les os, puis il aide à enrichir le sang. C'est un aliment *indispensable.*

Le thé et le café au contraire renferment peu d'éléments nutritifs. C'est pourquoi je te disais tout à l'heure, que tu y perdrais si tu remplaçais ton verre de lait par une tasse de thé.

— Maman, dit Michel, il y a des garçons dans ma classe qui prennent toujours des liqueurs gazeuses au repas. Pourquoi n'en aurions-nous pas nous aussi ?

— Parce que, mon petit Michel, ces liqueurs ne sont pas bonnes pour les enfants. Si elles flattent le goût un instant, elles contiennent des gaz qui irritent l'estomac."

Claire écoute les conseils de sa mère à Michel et elle se rend compte maintenant que son désir de boire une tasse de thé n'était qu'un caprice. Elle n'en demandera plus.

5e ANNÉE

À ces conseils **judicieux** de madame Lajoie au sujet des breuvages, on pourrait ajouter:

Le liquide est indispensable à l'organisme et il en entre toujours une certaine quantité dans les mets que l'on absorbe: soupe, desserts, etc. Si, en plus, on boit un bon verre de lait, par petites gorgées, à la fin de son repas, on ajoute à ce repas une valeur nutritive appréciable. Il faut cependant se garder de noyer ses aliments en buvant entre chaque bouchée.

MOTS À EXPLIQUER:

Facteur: ce qui produit.

Indispensable: dont on ne peut se passer.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. Pourquoi le thé et le café sont-ils déconseillés aux enfants ?
2. Quels sont les bienfants nutritifs du lait ?
3. Quels sont les mauvais effets des liqueurs gazeuses ?

5e ANNÉE

1. À quelles conditions le liquide est-il recommandable aux repas ?

Devoir écrit

Ecrivez les bons effets que le lait produit sur la santé:

1. Il contient.............................;
2. il fortifie les............**et les**...........;
3. il aide à enrichir le............;
4. c'est un aliment............

LECTURES 24, 25 ET 26 (4e ET 5e ANNÉES)

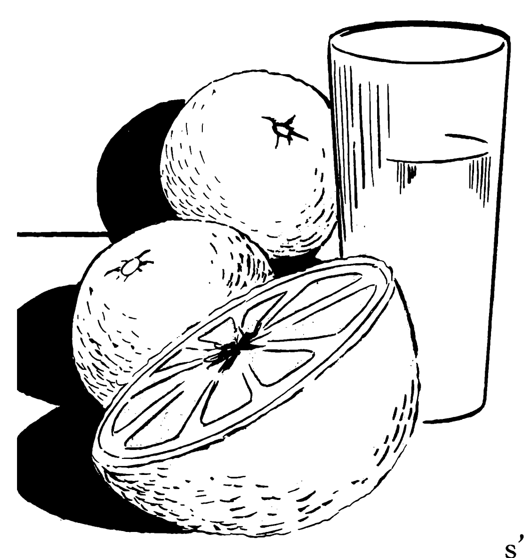
Grains de Sagesse

4e ANNÉE

1. Les légumes et les fruits crus sont indispensables dans un bon régime. Ils fournissent des vitamines et des sels minéraux essentiels à la croissance et au maintien de la santé. Il faut faire un choix varié de ces aliments, parce que leur valeur nutritive est différente.
2. Les légumes et les fruits crus remplacent avantageusement les friandises sucrées qui gâtent l'appétit pour les autres aliments.
3. L'habitude de manger des légumes et des fruits crus est un préventif contre les infections, contre les lourdeurs d'estomac, contre la constipation.
4. Il faut nettoyer avec soin les ustensiles de table; autrement on s'expose à la contamination. On ne doit jamais se servir des ustensiles des autres, sans les laver à l'eau bouillante.
5. Le thé et le café ne conviennent pas aux enfants, parce qu'ils renferment peu d'éléments nutritifs. Ils fatiguent le système nerveux.
6. Les liqueurs gazeuses contiennent des gaz qui peuvent irriter les parois du canal digestif. Leur usage habituel nuit à la santé.

5e ANNÉE

1. Il faut, par prudence, laver avec soin les fruits et les légumes crus avant de les manger. Les saletés, les poussières, les liquides insecticides, les traces d'engrais animaux, qui en souillent l'enveloppe extérieure, rendent malsains ces fruits et ces légumes.
2. Le liquide est indispensable à l'organisme. Il en entre une certaine quantité dans les mets que l'on prépare. Si à cette quantité, l'enfant ajoute un verre de lait, qu'il prend lentement, il additionne à ce repas une valeur nutritive appréciable.
3. Il faut éviter de noyer ses aliments en buvant entre chaque bouchée.



LECTURE 27

5e ANNÉE

Deux abus nuisibles à l'appétit, à la digestion et à l'assimilation

I — Nombre d'enfants prennent un goûter entre les repas du midi et du soir.

Faut-il le leur reprocher ?

Non! s'ils mangent modérément et s'ils choisissent des fruits, des jus de fruits ou des légumes crus.

Ils font mal si leur goûter consiste habituellement en sandwiches, gâteaux, biscuits sucrés et liqueurs gazeuses.

Ils font encore plus mal s'ils mangent à une heure trop rapprochée d'un repas.

Cette surcharge de l'estomac est précisément le premier abus que nous voulions signaler comme nuisible aux fonctions digestives.

II — Un deuxième abus à signaler, c'est l'habitude de manger le soir avant de se mettre au lit.

Vers huit heures et trente, la digestion du souper n'est pas toujours terminée; alors, l'enfant dormirait mieux s'il évitait de manger à cette heure. Les rêves, les cauchemars, sont souvent causés par une mauvaise digestion.

Si l'on sent un réel besoin de manger avant de se coucher, cela peut venir de deux causes: on a pris un souper trop léger ou on s'est livré à beaucoup d'exercices au cours de la soirée.

Dans ce cas, on peut manger à condition de choisir des aliments de digestion facile, fruits ou jus de fruits, qui ne nuiront pas à l'appétit pour le déjeuner du lendemain.

Questions sur la lecture

1. Est-il conforme aux règles de l'hygiène de prendre un goûter entre le repas du midi et celui du soir ?
2. Si l'on prend un goûter, quelle modération faut-il observer ?
3. Quel tort se font les personnes qui prennent un goûter à une heure rapprochée du repas ?
4. Est-ce qu'on fait bien de manger avant de se coucher ?

LECTURE 28

4e ET 5e ANNÉES

Aidons la digestion

Robert se plaint de maux de tête fréquents et de troubles digestifs et sa mère décide de l'emmener chez le médecin de famille, qui découvre vite la cause de ses malaises.

4e ANNÉE

I — "Robert, prends-tu ton dîner à l'école ?

— Oui, docteur.

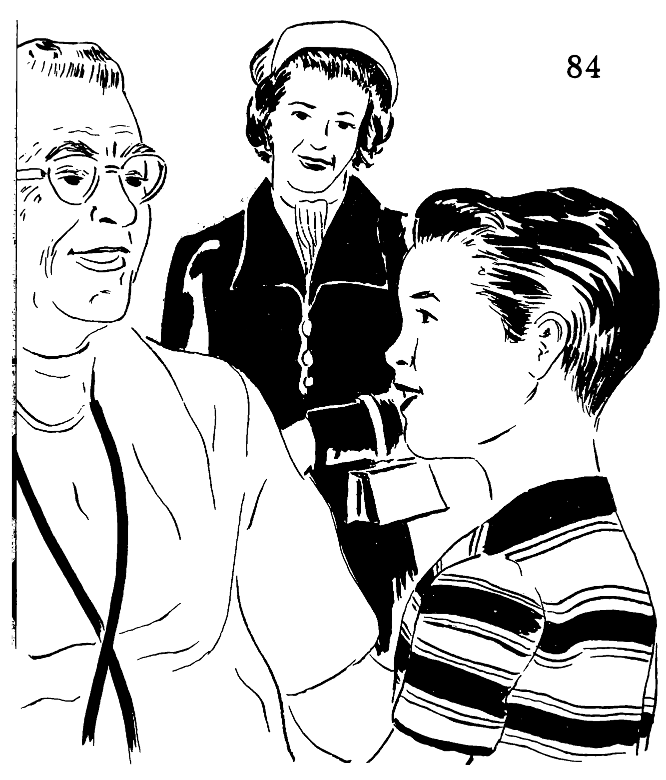
— Est-ce que tu prends le temps de t'asseoir pour ce repas ?

— Pas toujours, docteur. Parfois, je mange en marchant dans la salle. Ca va plus vite.

— Ah! voilà une première cause de tes malaises. Si tu manges sur le bout du pouce, en marchant, ton corps ne reçoit pas l'apaisement dont il a besoin après un avant-midi de travail et l'estomac souffre de cette agitation continuelle. Assieds-toi pendant le repas et donne ainsi du calme à ton corps.

II — Je n'ai pas besoin de te demander si tu manges lentement. Un enfant qui dîne en marchant avale d'ordinaire ses aliments sans les mastiquer. Et pourtant c'est dans la bouche que doit se faire une partie de la digestion. Là, les aliments sont coupés, déchirés et broyés par les dents, puis imprégnés de salive avant d'entrer dans le canal qui les conduit à l'estomac.

Si le premier travail est mal accompli, comment veux-tu que l'estomac n'en souffre pas ?



5e ANNÉE

III — Allons, une troisième question, Robert. Quand tu arrives à la maison dans un grand état de fatigue, te mets-tu immédiatement à table ?

— Oh ! oui, Docteur, car j'ai bien faim.

— Tu ne fais pas bien. Tu devrais d'abord te reposer un peu. Le cœur a besoin de reprendre son rythme régulier. Après quelques minutes de calme, l'estomac sera mieux disposé.

En plus, quand tu arrives ainsi fatigué, tu es bien exposé à t'irriter à la moindre contrariété. Des discussions, des disputes s'élèvent alors et voilà une nouvelle cause de troubles digestifs. A table, je le répète, il faut du calme et de la bonne humeur.

Allons, corrige ces mauvaises habitudes des enfants pressés et la digestion sera meilleure ainsi que ton appétit.

— Merci, Docteur."

Robert se remet vite de ses maux de tête car il suit avec exactitude les conseils du médecin.

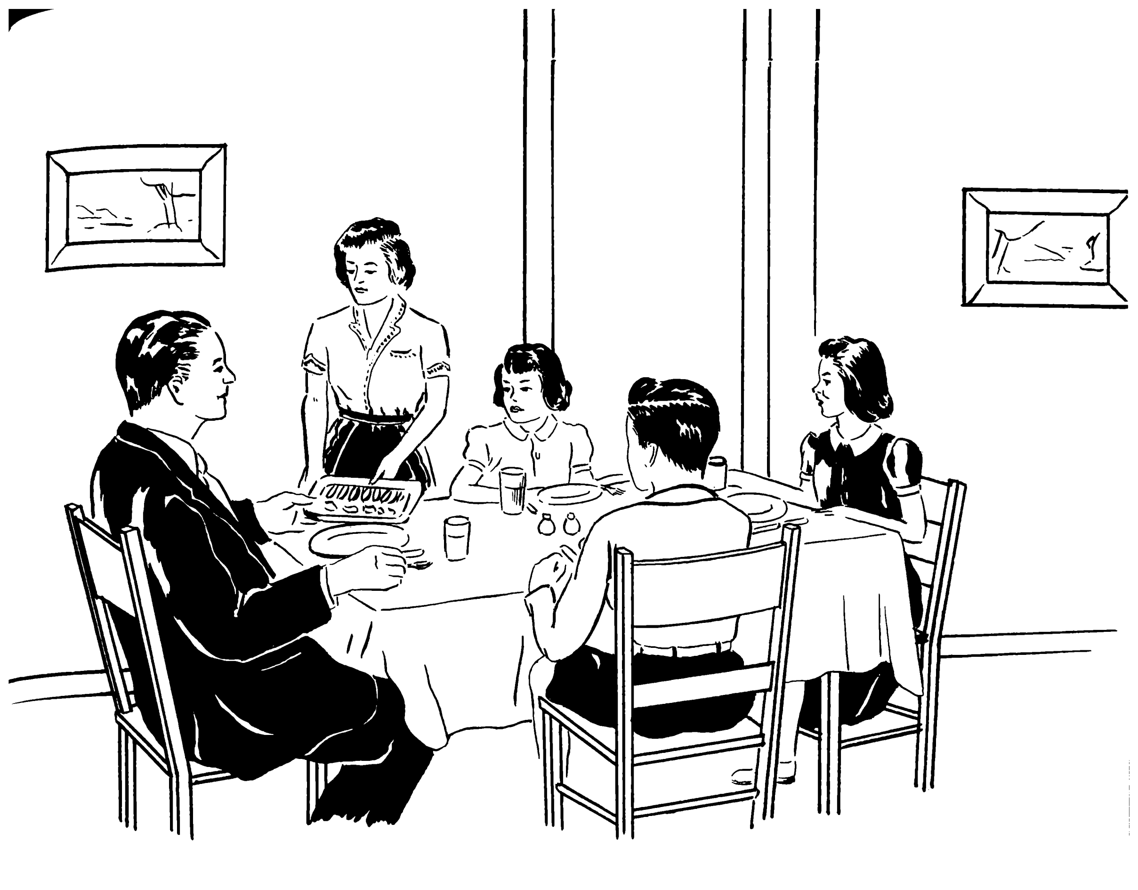
Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. **Pourquoi la maman de Robert le conduit-elle chez le médecin ?**
2. **Quelle question le médecin pose-t-il d'abord à Robert ?**
3. **Quelle est la première négligence que le médecin reproche à son malade ?**
4. **Pourquoi est-il mieux de s'asseoir pour manger ?**
5. **Quel tort Robert fait-il à sa digestion en ne mastiquant pas ses aliments ?**

5e ANNÉE

1. **Pourquoi faut-il éviter de manger quand on est très fatigué ?**
2. **Quels sont les mauvais effets des discussions et des disputes à table ?**



LECTURE 29

La bonne humeur à table

4e ANNÉE

"L'heure la plus agréable à la maison, c'est l'heure des repas, affirme Michel.

— Oh! le gourmand, réplique Vincent.

— Pas si gourmand! Mais c'est gai chez nous à table: le repas est le seul temps de la journée où la famille est réunie."

Michel a raison. Entrons chez madame Lajoie à l'heure du souper, par exemple. Quel beau spectacle! Un papa heureux et des enfants propres et gais prennent place autour d'une table bien dressée, devant des mets fumants et des couverts reluisants de netteté. Une maman

active et de belle humeur fait les derniers préparatifs du service. Quelle paix!

Oui, c'est vraiment la paix parce qu'on a mis de côté tout sujet de mécontentement et d'inquiétude. La *consigne* est sévère à la table de madame Lajoie: pas de journaux, pas de livres de contes qu'on feuillette entre chaque cuillerée de soupe, pas de plainte sur la petite sœur ou le petit frère. Et madame donne l'exemple de cette amabilité, en se gardant bien de raconter à table les incidents ennuyeux de la journée.

"A plus tard, les affaires sérieuses", dit-elle souvent.

L'heure du repas chez elle est tout entière consacrée aux plaisirs de la table et à la joyeuse vie de famille.

Est-ce vrai que les gens heureux digèrent mieux que les gens inquiets ? Oui et en voici la raison:

Quand le cœur est serré par quelque inquiétude, par des ennuis, les *glandes salivaires* sécrètent moins de salive. On a la bouche sèche, dit-on parfois. On n'a pas faim, les aliments s'avalent alors difficilement.

Au contraire, si l'humeur est gaie, si le cœur bat à l'aise, la salive est plus abondante, les aliments s'en imprègnent et la digestion en est facilitée.

Monsieur Lajoie sait bien cela, lui. En se levant de table, il répète souvent: "Mes enfants, les repas heureux sont un *élixir* de santé", ce qui veut dire que la bonne humeur à table aide à se garder bien portants.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Consigne: mot d'ordre, règlement.

Glandes salivaires: glandes qui produisent la salive.

Élixir: liqueur qui a des propriétés extraordinaires.

Questions sur la lecture

1. **Pourquoi Michel aime-t-il l'heure des repas ?**
2. **Quel spectacle offre la salle à manger de madame Lajoie à l'heure du souper ?**

3. **Nommez certaines choses défendues à la table de madame Lajoie.**
4. **Quel exemple madame Lajoie donne-t-elle aux repas ?**
5. **Quel effet cette atmosphère joyeuse produit-elle sur la digestion ?**
6. **Citez une parole que monsieur Lajoie dit souvent en se levant de table.**

Devoir écrit

Dans un paragraphe de trois phrases, dites pourquoi les repas sont joyeux chez madame Lajoie.

LECTURES 27, 28 ET 29 (4e ET 5e ANNÉES)

Grains de Sagesse

4e ANNÉE

1. L'enfant se plaindrait moins souvent de maux de tête ou de troubles digestifs s'il prenait le temps de s'asseoir pour manger, s'il s'appliquait à manger lentement et à bien mastiquer ses aliments.
2. Il faut cultiver la bonne humeur à table. Quand l'humeur est gaie, quand le cœur bat à l'aise, la salive est plus abondante, les aliments s'en imprègnent et la digestion en est facilitée.

5e ANNÉE

1. Un goûter composé de fruits, de jus de fruits ou de légumes crus ne saurait nuire aux enfants s'il est modéré dans la quantité.
2. L'enfant dormirait mieux s'il évitait de manger avant de se mettre au lit. Les rêves, les cauchemars sont souvent causés par une mauvaise digestion.
3. On ne doit pas manger quand on est très fatigué. Il est bon de se reposer un peu avant de se mettre à table. Quand le cœur a repris son rythme régulier, l'estomac est mieux disposé.
4. Rien ne peut nuire davantage à la digestion que les disputes et les discussions pendant les repas.



LECTURE 30

Comment respirer

4e ANNÉE

Il fait très beau cet après-midi. Estelle et Rosario vont visiter leurs petits amis Lajoie.

"Bonjour, Claire! Bonjour, Michel! Comme vous avec l'air bien portants!

— Oh! oui, ça va très bien. Et vous ?

— Ca va bien aussi. Mais où allez-vous donc ?

— Nous allions tout simplement prendre l'air. Vous venez avec nous ?

— Bien sûr!"

"L'air est pur, dit Michel, profitons-en pour pratiquer un exercice de respiration. Tenez, faites comme moi." Il ferme la bouche, *aspire* par le nez une *bouffée* d'air, puis ouvrant la bouche, il rejette l'air impur qui vient de ses poumons.

On l'imite, puis on recommence deux fois, trois fois, en prenant bien soin d'aspirer par le nez. L'air, en passant par les *fosses nasales,* se

réchauffe et se débarrasse en partie des poussières qu'il contient. Respirer par la bouche serait dangereux parce que l'air froid arriverait trop directement aux *bronches*.

"Est-ce que vous faites des exercices de respiration durant les heures de classe ? demande Claire.

— Oui, pendant la culture physique.

— Ici, à l'école, nous prenons des respirations profondes au début de la classe et de plus entre deux périodes de travail fatigant. Cela renouvelle l'air de nos poumons pourvu que la salle soit bien *ventilée*.

5e ANNÉE

— En automne et en hiver, on ne peut pas ouvrir beaucoup.

— Oh! nous ouvrons presque toujours ici, pourvu que les élèves ne soient pas trop près des fenêtres. Une petite ouverture dans le bas et une autre dans le haut; ainsi l'air pur entre par l'une et l'air impur sort par l'autre.

— Il faudrait que nous essayions cela chez nous. Le travail est meilleur quand l'air n'est pas *vicié*.

— Puis, on dort mieux le soir quand on a vécu tout le jour dans une pièce bien ventilée, on nous le répète souvent à l'école.

— On dort bien aussi après s'être amusé au grand air, reprend Estelle. Si nous profitions de notre sortie pour nous préparer une bonne nuit de sommeil ?"

Et l'on s'en donne à cœur joie jusqu'à ce que la faim et le soir ramènent tout le monde à la maison.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Aspire: attire à soi.
Bouffée: masse d'air.
Fosses nasales: cavités du nez.
Bronches: nom de deux conduits qui amènent l'air aux poumons.
Salle ventilée: dont l'air a été renouvelé.
Vicié: impur.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. **Quelle leçon pratique Michel Lajoie donne-t-il à un ami en s'amusant ?**
2. **Quelle est la bonne manière de pratiquer un exercice de respiration ?**

3. **Quelle précaution faut-il prendre quand on respire l'air froid ?**
4. **En classe, quand est-il nécessaire de prendre une respiration profonde ?**

5e ANNÉE

1. **Indiquez une bonne méthode de ventilation.**
2. **Quels sont les effets sur la santé d'une bonne ventilation des pièces habitées ?**

LECTURE 31

4e ANNÉE

Besoin d'exercices et d'air pur



Quatre heures et quinze! Claire et Chantal, au retour de l'école, entrent à la maison, déposent leurs livres, puis, hop! les voilà sur la glissoire avec quelques compagnes des environs. Certains jours, quand la glace est belle et solide, elles patinent avec entrain sur la rivière.

L'été, elles se livrent naturellement aux jeux de la saison. En aucun temps elles ne négligent de prendre les exercices nécessaires à leur développement physique.

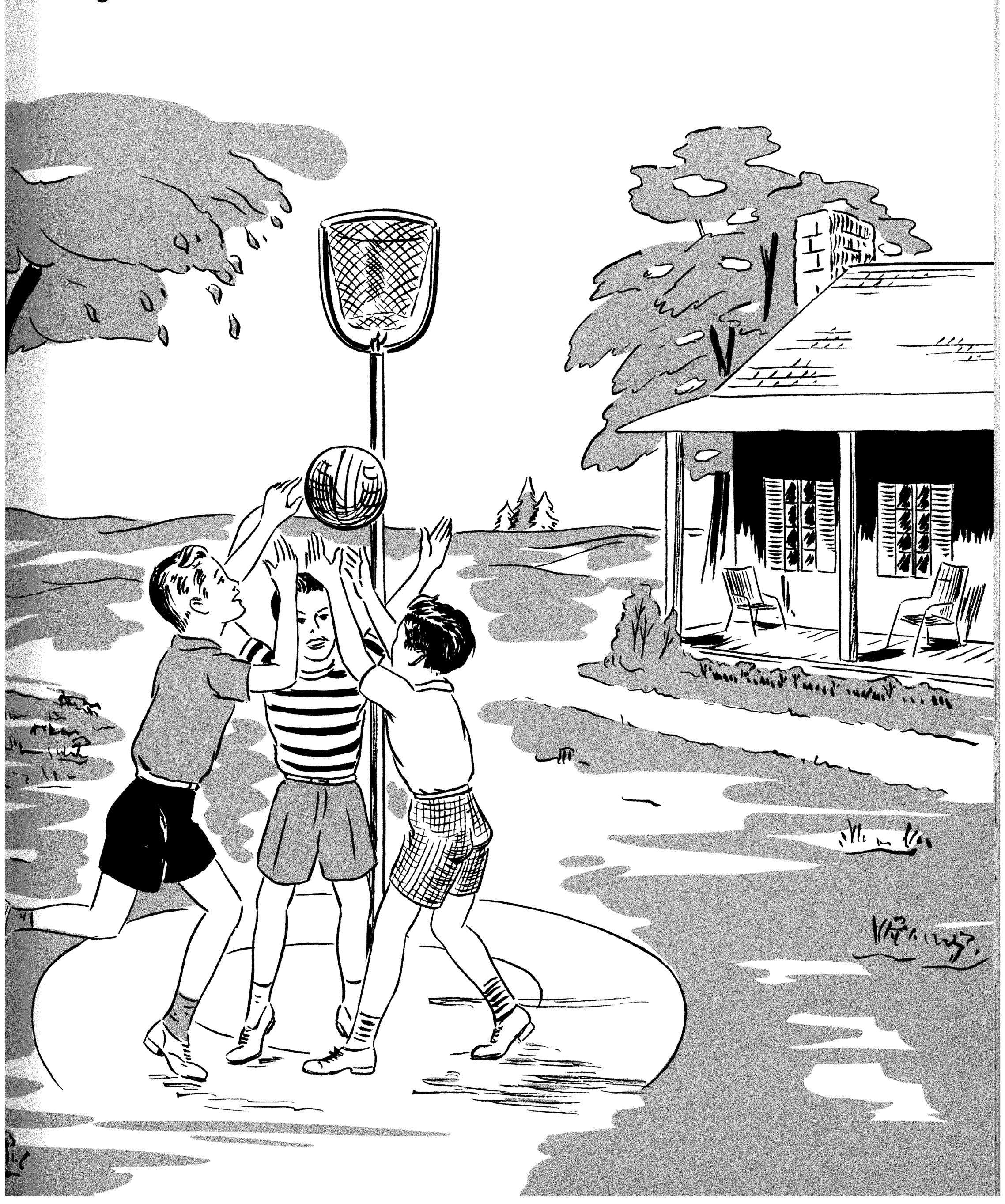
Michel, de son côté, est le plus actif joueur de son groupe. Sur le terrain voisin de l'école, il s'exerce à tous les sports, l'été comme l'hiver. Il plonge, il nage, il patine, joue au gouret, saute, court, grimpe. En conséquence, comme ses deux petites sœurs, il grandit vigoureux et plein de santé.

Madame Lajoie n'en finit plus d'allonger les robes, d'agrandir les habits, mais elle ne s'en plaint pas. C'est elle qui a habitué ses enfants à cette vie active dont elle connaît tous les avantages.

A moins d'avoir une bonne raison pour s'en dispenser, une défense du médecin par exemple, les enfants doivent jouer au grand air. Les premiers exercices produisent parfois une sensibilité des muscles,

mais cette sensibilité disparaît par de nouveaux exercices pris modérément.

L'exercice a de très bons effets; il active la circulation et il aide le sang à se débarrasser des déchets.



Questions sur la lecture

1. Claire et Chantal se mettent-elles au travail aussitôt après la classe ?
2. A quels jeux se livrent-elles durant l'hiver ? durant l'été ?
3. Montrez que Michel est un sportif.
4. Quelles sont les conséquences des exercices chez les enfants ?
5. Madame Lajoie se plaint-elle de ce que ses enfants grandissent ?
6. Nommez quelques bons effets de l'exercice.

LECTURES 30 ET 31 (4e ET 5e ANNÉES)

Grains de Sagesse

4e ANNÉE

1. Pour pratiquer un exercice de respiration, on ferme la bouche et l'on aspire par le nez une bouffée d'air; puis on rejette par la bouche l'air impur qui vient des poumons.
2. En passant par les fosses nasales, l'air se réchauffe et se débarrasse en partie des poussières qu'il contient.
3. Il est bon de prendre une respiration profonde entre deux périodes de travail fatigant. Cela renouvelle l'air des poumons pourvu que la salle soit bien ventilée.
4. L'exercice active la circulation et il aide le sang à se débarrasser des déchets.

5e ANNÉE

1. Dans une pièce bien ventilée, l'esprit est plus dispos, les organes digestifs accomplissent plus normalement leur rôle.
2. On dort mieux dans une pièce bien ventilée.

LE TABAC EST TRÈS NUISIBLE À LA SANTÉ

5e ANNÉE

Le tabac contient de la nicotine, substance toxique que le fumeur risque d'absorber en petite quantité chaque fois qu'il fume. Cette substance irrite les voies respiraroires et elle est un poison pour le cœur et les poumons. La nicotine peut aussi nuire sérieusement au bon fonctionnement de l'estomac.

REVUE GÉNÉRALE No 5

Exercice oral

1. Nommez des jeux calmes qui conviennent aux enfants:
   a) les jours de pluie;
   b) les jours de convalescence;
   c) une demi-heure avant les repas;
   d) avant le coucher.

Devoir écrit

2. Complétez les phrases de la 1re colonne au moyen d'une expression choisie dans la 2e colonne:

1. Jacques est bon camarade	à ses adversaires
2. il ne choisit pas	jamais
3. il ne joue pas	au jeu
4. il ne triche	les meilleurs rôles
5. il parle poliment	trop rudement
6. il ne se fâche pas	quand il perd

LECTURE 32

5e ANNÉE

Guerre au surmenage

Quelles que soient ses occupations, toute personne doit se réserver, au cours de la journée, quelques heures de *délassement.* Elle doit chercher à se reposer, sinon toujours par une *cessation* complète du travail, du moins par une occupation d'un autre genre et librement choisie.

Si le repos est insuffisant, il en résulte une fatigue excessive du système nerveux qu'on appelle le surmenage.

C'est justement parce que les maîtres connaissent les dangers du surmenage qu'ils placent un chant, un exercice physique entre les travaux scolaires qui demandent beaucoup d'attention. C'est pour la même raison qu'après un exercice d'écriture par exemple, ils vous invitent à vous lever, à étendre les bras, les jambes, à fermer les yeux quelques instants. Car l'écolier même peut souffrir du surmenage

si sa vie n'est pas organisée de telle sorte que les heures d'études et de classe soient coupées de récréations délassantes, s'il ne se réserve quelques pauses de repos au cours de la journée.



Pour prévenir le surmenage, la variété d'occupations ne suffit pas. Il faut apporter, en plus, de la *modération* dans le jeu et le travail.

Lionel ne s'arrête jamais. Du matin au soir, il est pressé. Il court de la maison à l'école, de l'école au jeu, du jeu à la maison, où il arrive à l'heure des repas pour être bientôt servi et repartir promptement.

Cet enfant se surmène; il ne pourra pas résister longtemps à ce régime de vie. Bientôt, il perdra la *maîtrise* de ses nerfs; il deviendra trop sensible, prompt à la colère ou à l'abattement. Des années d'un tel surmenage feront de lui un malade dont le rétablissement sera peut-être lent à venir.

Des repas réguliers dans une atmosphère sereine, un sommeil suffisant, une demi-heure de calme avant les repas et le coucher, une sage organisation du travail et des loisirs préviendraient une telle surexcitation qui ruine la santé.

Retenez bien ceci: repos, variété et modération sont des préventifs du surmenage.

MOTS À EXPLIQUER:

Délassement: ce qui repose.
Cessation: arrêt.
Modération: retenue dans une sage mesure.
Maîtrise: possession.

Questions sur la lecture

1. **Qu'est-ce que le surmenage?**
2. **Nommez quelques moyens de prévenir le surmenage.**
3. **Que produit le surmenage?**

LECTURE 33

5e ANNÉE

Portons des vêtements appropriés

Un groupe de fillettes installées sur la galerie de madame Lajoie cherchent des gravures représentant des enfants de leur âge portant des costumes appropriés aux saisons.

"Qu'allez-vous faire de cela ? demande madame.

— C'est notre institutrice qui nous a demandé ce travail, maman, dit Chantal. Demain, nous préparerons des tableaux en collant ces découpures sur un grand carton.

— Toutes les élèves de la classe font-elles les mêmes recherches ?

— Non, maman. Il y en a qui cherchent des enfants habillés pour les jeux; nous, nous cherchons seulement des vêtements appropriés aux différentes températures.

— Ah! Vous me ferez voir ?

— Oui, maman."



Et le travail reprend avec beaucoup plus d'entrain parce qu'il a reçu un encouragement.

Après dix minutes, Claire s'écrie:

"Moi, j'ai trouvé des vêtements d'intérieur pour l'hiver et pour l'été." Et elle expose à la vue de ses compagnes ce qu'elle a découpé:

1. robe légère, pâle et à manches courtes; pour l'été, les tissus à couleurs pâles sont moins chauds.
2. robe de lainage léger qui convient bien pour l'hiver et les jours froids de l'automne et du printemps.

Marie-Paule a trouvé des vêtements d'hiver pour l'extérieur: chaud manteau doublé avec capuchon, bottes, couvre-chaussures, gants de laine avec poignets. Elle a ajouté à cela un bonnet de fourrure, un autre bonnet d'étoffe doublé avec cache-oreilles. Celui-ci paraît chaud pour les jours de tempête.

Aurait-elle oublié les mitaines ? Non. En voici une paire bien choisie pour les enfants qui les préfèrent aux gants.

Madeleine cherche en vain dans son catalogue le costume demi-saison. Il faut lui aider. Enfin, voilà!

Il ne faut pas se hâter de porter au printemps des vêtements trop légers, pense-t-elle; maman dit que la date du 21 mars ne correspond pas toujours à une élévation sensible de la température. Il y a encore des gelées en mai. Alors, c'est le bon sens qui doit guider. Jusqu'au temps des chaleurs, il faut être prudent dans le choix de ses vêtements.

Constance, qui n'a pas pris la parole jusqu'ici, a trouvé pour l'été, un joli chapeau de paille légère, un manteau court pour les sorties du soir sur l'eau ou en automobile et un béret en toile blanche.

"Faut-il songer aux jours de pluie ? demande-t-elle alors.

— Oh! oui", répond Claire. Et bientôt l'on a découpé parapluie, mante de caoutchouc, claques et petites bottes.

Pour ce qui regarde les sous-vêtements, les enfants ont reçu en classe les principes nécessaires et elles ont compris que l'hiver, on doit porter le tricot de laine, l'été, le coton ou la toile. Les tricots de laine même légers, absorbent la transpiration du corps et, parce qu'ils sont lavables, on peut les changer fréquemment.

Quand Claire et Chantal entrent pour souper, elles exhibent le résultat de leurs recherches.

"Vous n'avez pas songé aux costumes des garçons, je gage, dit le petit frère taquin.

— Notre maîtresse y a pensé, réplique Chantal, mais notre groupe n'en est pas chargé. Nos tableaux seront bien complets, sois sans crainte."

Après quelques jours, en effet, les pancartes étant exposées, on se rend compte que rien n'a été oublié. Les costumes des garçons figurent en effet à leur place: pour l'été, chemisette de coton ou de fil de couleur lavable avec pantalon long ou court, salopettes, chaussures de courses, etc. Pour l'hiver, paletot doublé, casque d'aviateur avec oreilles, ensemble de neige avec les accessoires appropriés.

D'une manière intéressante et pratique, les enfants ont appris à faire usage de leur jugement dans la manière de s'habiller.

Questions sur la lecture

1. A quel travail s'occupent les fillettes, groupées sur la galerie de madame Lajoie ?
2. Que répondent-elles à la question de la maman ?
3. Toutes les élèves font-elles les mêmes recherches ?
4. Dites ce que Claire a trouvé.
5. Qu'est-ce que Madeleine a trouvé dans son catalogue ?
6. Chantal a-t-elle fait sa part de recherches ?
7. Quelle taquinerie le petit frère fait-il au souper ?
8. Quelle réponse reçoit-il alors ?
9. Quels bienfaits ces pancartes apporteront-elles aux enfants ?

Devoir écrit

Découpez les vêtements que chacun des enfants nommés plus bas devrait porter dans les circonstances indiquées:

1. Gertrude part pour l'école, un beau jour chaud de fin de mai.
2. Claude doit aider son père à corder du bois, l'été.
3. Yvonne s'en va patiner par un gros froid d'hiver.
4. L'été, Cécile part en automobile, pour un voyage de deux jours.
5. Henri s'en va à l'école un jour de pluie en octobre.
6. Roméo joue à la balle pendant les vacances d'été.



LECTURE 34

5e ANNÉE

Moyens de protéger son coeur et de développer ses poumons

Un jour de vacances, Jean-Pierre corde du bois avec son père. Un de ses camarades de classe passe et lui crie:

"Bonjour, Jean-Pierre, on ne te reconnaît plus. Tu n'avais pas l'habitude de faire des travaux de ce genre, toi.

— Oh! non, j'ai appris à développer mes forces, et ça va beaucoup mieux. Je crois que je pourrai entrer dans une équipe de joueurs cette année.

— Ah! tant mieux!"

Jusqu'ici, Jean-Pierre avait peur de l'effort et le manque d'exercice musculaire avait développé chez lui un état de *langueur* d'où il était difficile de le faire sortir.

Le médecin consulté fut d'avis que Jean-Pierre avait besoin d'exercice.

"Mon garçon, dit-il, tu n'es pas malade. Tu dois t'entraîner petit à petit à des travaux manuels qui demandent du mouvement. Joue avec tes camarades, mais avant de te livrer à ces exercices, prends une respiration profonde que tu renouvelleras souvent au milieu du jeu. Tes poumons vidés de l'air impur qu'ils contenaient se fortifieront par l'abondance d'air pur que tu leur fourniras; exercés à ce mouvement respiratoire fréquent, ils s'adapteront à ce besoin et tes forces s'accroîtront."

Après cette visite au médecin, Jean-Pierre avait essayé ses forces en aidant son père.

Comme il est plus heureux maintenant de pouvoir se mêler à ses camarades dans toutes leurs organisations!

Sans doute, il y a des cœurs qui se fatiguent vite d'un exercice

violent, des cœurs auxquels il faut *interdire* tout sport et procurer de longs ménagements. Mais ce sont là des exceptions.

Les recommandations du médecin s'appliquent aussi aux fillettes dont les dispositions à la vie passive sont trop fréquentes.

Tennis, glissades, patinage d'été ou d'hiver leur conviennent dans une juste mesure. Elles ne peuvent s'en passer même si elles doivent se livrer à la maison à des besognes domestiques; mais il leur faut prendre tous les moyens de protéger leur cœur et de développer leurs poumons.

MOTS À EXPLIQUER:

Langueur: abattement, affaissement. *Interdire:* défendre.

Questions sur la lecture

1. Pourquoi le papa de Jean-Pierre a-t-il consulté le médecin ?
2. Quelle recommandation le médecin a-t-il donnée ?
3. Quels sont les effets des exercices sur le cœur et les poumons ?
4. Y a-t-il vraiment des enfants à qui le médecin interdit tout exercice violent ?
5. Les fillettes ont-elles besoin d'exercices au grand air autant que les garçons ?

LECTURES 32 ET 34 (5e ANNÉE)

Grains de Sagesse

1. Pour éviter le surmenage, il faut apporter de la variété et de la modération dans ses activités. Il faut, au cours de la journée, des pauses de repos, des périodes de détente.

2. Avant et après les repas, de même qu'avant le coucher, il est nécessaire de prendre une demi-heure de calme. L'appétit, la digestion et le sommeil y trouvent leur profit.

3. Il y a des personnes dont le cœur ne peut supporter les exercices violents, des cœurs auxquels il faut interdire tout sport et procurer beaucoup de ménagements. Mais ce sont là des exceptions.

4. L'exercice augmente le travail du cœur et des poumons. Avant de faire un travail ardu ou un exercice violent, on renouvelle l'air de ses poumons par une respiration profonde.



REVUE GÉNÉRALE No 6

Règles de prévention contre les difformités physiques: dos rond, poitrine creuse, déviation de la colonne vertébrale.

Comment s'asseoir

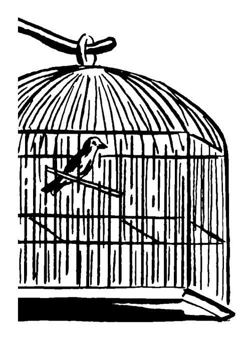
1. Le menton en dedans, le dos plat, les hanches et le bassin au même niveau.
2. Le corps aussi droit que possible.
3. Le dos toujours appuyé au dossier de la chaise.
4. Les pieds sur le parquet.

Comment se tenir debout

1. Se tenir la tête droite, le menton en dedans.
2. Relâcher les muscles des genoux pour les garder souples et déliés.
3. Se tenir la colonne vertébrale droite.
4. Se tenir les pieds parallèles, le poids du corps reposant sur chaque pied également.

Comment marcher droit

1. Marcher avec les pieds parallèles, le bout de chaque pied en avant, ni en dedans, ni en dehors.
   Le poids du corps doit porter également sur le talon et sur la partie antérieure de chaque pied.
2. Marcher en gardant le corps droit, les genoux souples.



LECTURE 35

4e ANNÉE

Il te faut du sommeil et du repos

"As-tu remarqué, Michel, que le petit serin ne chante pas aussi bien que les premiers jours ?

— C'est vrai, Chantal, la première semaine qu'il est arrivé à la maison, il chantait chaque fois que nous approchions de la cage.

— Maintenant, il ne veut plus manger quand je lui donne du grain. Est-ce qu'il serait malade ?

— Demande cela à maman."



Maman qui, de loin, entend cette conversation, prépare sa réponse. Elle avait deviné qu'on viendrait la consulter.

C'est Chantal qui s'approche. "Maman, le petit oiseau, je crois bien qu'il est malade.

— Je n'en serais pas surprise!

— Comment cela ?

— Il doit être épuisé ce serin-là.

— Épuisé ? Pourquoi ?

— Parce qu'il n'a jamais le temps de

se reposer. Depuis qu'il est ici, vous ne l'avez pas laissé un instant. Du matin au soir, quelqu'un l'invite à manger, à chanter, à se baigner. Il n'a pas de tranquillité. Même durant la soirée, toi-même, Chantal, tu découvres la cage plusieurs fois pour ton propre plaisir. Tu déranges son sommeil. Ton serin est devenu nerveux, il manque d'appétit, il a perdu sa joie. Oui, il est malade comme tu le crois."

Michel et Chantal sont désolés. Ils n'avaient pas songé qu'il faut à l'oiseau des heures régulières de sommeil et de repos.

Les enfants sans appétit, les enfants distraits, grincheux, abattus ou surexcités, sont aussi très souvent de ceux qui manquent de sommeil et de repos.

À la suite de veillées prolongées, l'enfant devient d'abord maussade, puis il pâlit et perd l'appétit.

Son affaiblissement physique, auquel on n'accorde pas toujours assez d'attention, diminue la résistance à la maladie. Si on ne s'arrête pas à temps, la porte est ouverte à des maladies graves.

Oui, comme l'oiseau, l'enfant que l'on veut conserver en santé doit prendre des heures régulières de sommeil et de repos.

Questions sur la lecture

1. **Quelle réflexion Chantal passe-t-elle à son frère au sujet de son petit oiseau ?**
2. **Quelle est alors la réponse de Michel ?**
3. **Comment maman explique-t-elle l'épuisement du serin ?**
4. **A quoi peut conduire un grand affaiblissement physique auquel on ne fait pas attention ?**

Devoir écrit

Ecrivez:

3 causes qui ont rendu l'oiseau malade;

3 signes de maladie chez le serin;

3 signes de fatigue chez l'enfant;

3 effets de l'absence de repos.

LECTURE 36

Pour bien dormir

4e ANNÉE

Simon et Constance sont avec leur maman au village de la Santé; ils y passeront quelques jours de leurs vacances partageant les joies de leur petit cousin Michel, et des cousines Claire et Chantal.

Comme ils s'amusent! Et comme les jours passent vite! Trop vite à leur goût.

Le soir arrivé, ils voudraient prolonger un peu la veillée, mais les parents sont sages, ils tiennent à ce que leurs petits se retirent à une heure régulière.

Ils devront dire bonsoir à huit heures et demie pour être au lit vers neuf heures.

Après la toilette coutumière, ils tombent dans un lit propre et confortable, c'est-à-dire, un lit garni d'un épais matelas de laine, assez ferme pour garder le corps droit. Et ils s'étendent de toute leur longueur, la tête reposant à plat sur le matelas ou sur un seul oreiller mince. Dans cette position, les muscles se détendent, ils se reposent de toute l'activité de la journée.

Le lit de plume n'est pas hygiénique. Il enveloppe le dormeur dans une trop grande chaleur et ne favorise pas la position horizontale.

"Chantal, n'oublie pas d'ouvrir la fenêtre, dit Claire; je vais fermer la porte. Si tu as froid, Constance, tu le diras.

— Ah! je suis habituée à ouvrir moi aussi. L'air pur nous fera du bien."

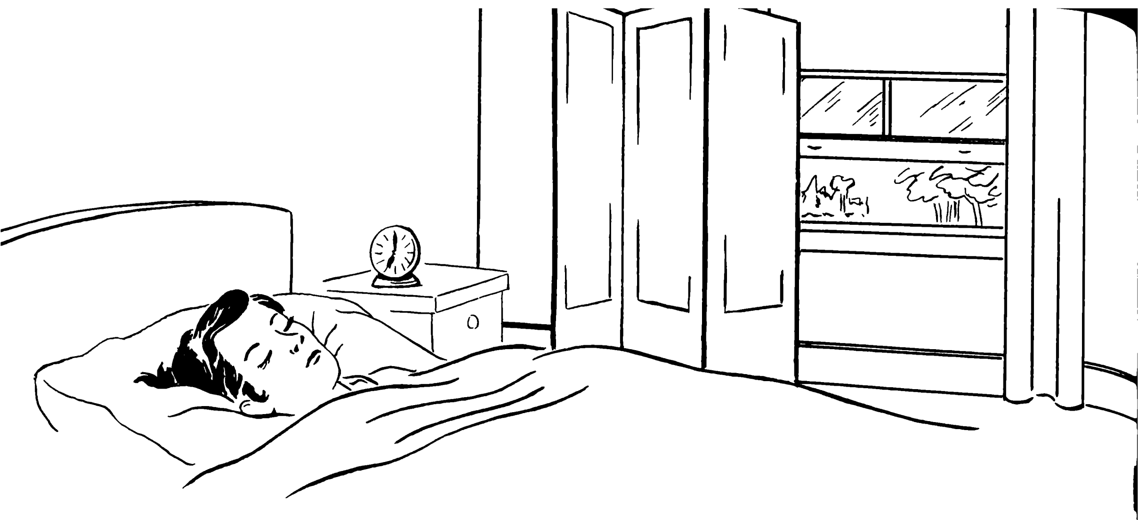
Et les fillettes ne tardent pas à faire silence et à s'endormir.

Dans la chambre du coin, les garçons chuchotent encore:

"Simon, es-tu habitué à l'air ? demande Michel. As-tu assez de couvertures ?

— Oui, oui, j'aime mieux n'avoir rien de lourd sur moi. Ca m'empêche de dormir. Les couvertures sont légères mais elles sont chaudes. Je suis très bien, merci."

Et l'on s'endort enfin dans la paix de la maison.



Au salon, les parents causent plus bas pour ne pas déranger le sommeil des enfants.

Ceux-ci se lèveront demain matin tout à fait reposés, rafraîchis, calmes, de bonne humeur.

Pourquoi ?

Parce qu'ils ont dormi dans les conditions hygiéniques qui procurent un sommeil réparateur.

Et vous, mes enfants, dormez-vous bien ? Êtes-vous fidèles aux conditions recommandées dans cette lecture ?

Non ? Alors, cherchons ensemble ce qui nuit à votre sommeil.

Peut-être vous couchez-vous fatigués, nerveux, parce que vous avez oublié le conseil: "Une demi-heure de calme avant le coucher".

Avez-vous pris un souper trop lourd ? Une digestion difficile peut causer des cauchemars et des rêves.

Seriez-vous de ceux qui préfèrent laisser leur porte de chambre ouverte pour entendre la musique ? Alors, vous manquez de calme et vous vous exposez à être placés dans un courant d'air.

Faites-vous une bonne toilette du soir comme nos petits amis Lajoie ?

Oh! Si vous avez quelque chose à corriger dans votre manière de préparer votre sommeil, hâtez-vous. Les nuits reposantes préparent de beaux lendemains.

Questions sur la lecture

1. Simon et Constance se couchent-ils plus tard que d'habitude quand ils vont chez leurs cousins du village de la Santé ?

2. Comment se préparent-ils au sommeil ?

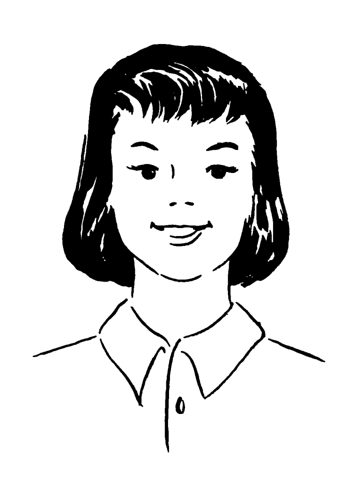
3. Nommez quelques conditions hygiéniques qui entourent leur sommeil.

4. Y a-t-il d'autres précautions qui préparent un bon sommeil ? Nommez-en quelques-unes.

LECTURE 37

5e ANNÉE

Comme vous avez les yeux clairs, ce matin !



"Comme vous avez les yeux clairs, ce matin, Chantal! dit l'institutrice en voyant entrer la fillette en classe.

— Oh! j'ai très bien dormi. Je me sens reposée, et j'ai le goût de travailler. Je pense que je vais passer une belle journée."

C'est visible! La physionomie de Chantal est tout à fait changée depuis hier soir. Elle s'était couchée fatiguée. Le repos de la nuit a produit son effet.

Le corps ne peut pas travailler sans cesse. Il a besoin de se refaire chaque jour.

Oui, la nuit, les muscles se détendent, ils se reconstituent, réparent leurs pertes; les nerfs se calment.

Et l'effet de ces réparations se manifeste le lendemain matin par une humeur joyeuse, par une attitude reposée et pleine d'entrain.

Du premier coup d'œil, un titulaire de classe avisé et clairvoyant reconnaît l'enfant qui n'a pas dormi suffisamment ou qui a passé une mauvaise nuit.

Le sommeil ne lui a été bienfaisant que si la nuit a été entourée des conditions hygiéniques recommandées. (voir: Grains de Sagesse, page 107)

Assurez-vous donc ainsi un sommeil réparateur; mettez-vous au lit à une heure régulière, assez tôt pour dormir au moins dix heures, et vous entendrez aussi cette amicale salutation: "Comme vous avez les yeux clairs, ce matin!"

Surtout, ce qui est beaucoup plus important, vous emmagasinerez des réserves physiques qui augmenteront votre puissance de travail, vous permettront de préparer votre avenir dans la joie et la sérénité.

Questions sur la lecture

1. **Quelle parole aimable l'institutrice a-t-elle dite à Chantal ce matin ?**
2. **Quel besoin éprouve le corps après la journée ?**
3. **Par quel moyen le corps se répare-t-il pendant la nuit ?**
4. **Quels sont les effets du sommeil réparateur chez l'enfant ?**

LECTURE 38

4e ANNÉE

C'est un jeu dangereux

Michel, Claire et Chantal sont allés avec leurs parents visiter une tante à l'hôpital. Le long des corridors, du vestibule à la chambre de la malade, ils rencontrent des infirmières conduisant des enfants sur des chaises roulantes. Par les portes entr'ouvertes, ils voient de pauvres enfants *immobilisés* dans leur lit.

Michel dit à son père:

"J'aimerais bien savoir ce qui est arrivé à ces enfants.

— Ne le leur demande pas à eux-mêmes, cela leur ferait de la peine, peut-être, répond le papa. Interroge la religieuse qui en prend soin."

Michel s'approche et pose tout bas sa question.

"Celui que vous voyez là-bas, étendu sur son lit, s'est blessé en glissant sur une rampe d'escalier.

— Oh! c'est un malchanceux alors.

— Oui, car il avait réussi bien des fois. Tout de même cette malchance arrive assez souvent aux enfants qui s'exposent ainsi. C'est un jeu dangereux, vois-tu."

À son tour, Chantal interroge:

"Ma sœur, la petite fille que vous avez conduite en chaise roulante, qu'est-ce qui l'empêche de marcher ?

— Cette enfant montait habituellement l'escalier deux marches à la fois. Mais un jour, son pied a glissé et elle s'est *fracturé* une jambe. Elle est ici depuis un mois."

Les enfants n'ont plus rien à dire. Vous devinez pourquoi. Ces imprudences, Michel et Chantal les ont commises bien des fois. Heureux sont-ils d'avoir jusqu'ici échappé au danger.

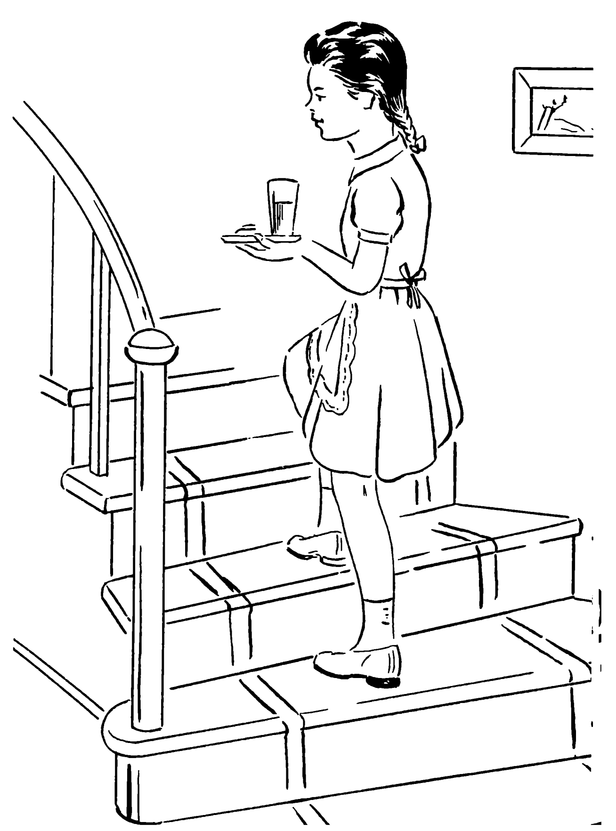
Monsieur et madame Lajoie laissent les enfants à leurs réflexions. Ils sont sûrs que la leçon indirecte donnée par la religieuse portera plus de fruits que les recommandations qu'ils pourraient ajouter eux-mêmes en cette circonstance.

MOTS À EXPLIQUER:

Immobilisés: incapables de se déplacer.
Fracturé: brisé.

Questions sur la lecture

1. **À quelle occasion Michel et Chantal ont-ils vu quelques enfants blessés ?**
2. **Qu'est-ce que Michel veut savoir au sujet de ces enfants ?**
3. **À qui s'adresse-t-il pour se renseigner ?**
4. **Quelle imprudence a causé l'accident du petit garçon ?**
5. **Citez celle qui a immobilisé la petite fille.**
6. **Pourquoi les parents n'ajoutent-ils rien aux réponses de la religieuse ?**



LECTURES 35, 36 ET 38 (4e ANNÉE)

Grains de Sagesse

1. Pour se conserver en santé, l'enfant doit prendre des heures régulières de sommeil et de repos.

2. Les effets les plus fréquents du manque de sommeil et de repos sont la fatigue, l'irritabilité de caractère, l'impuissance à fixer son attention en classe, le manque d'appétit, la nervosité et l'affaiblissement général.

3. L'affaiblissement physique causé par l'irrégularité des heures de sommeil diminue la résistance aux maladies.

4. Pour que la nuit apporte le repos désiré, il faut que le sommeil soit pris dans des conditions hygiéniques dont voici les principales:

    1. faire sa toilette avant de se mettre au lit;
    2. se coucher dans un lit propre et confortable, assez ferme pour garder le corps droit;
    3. poser la tête à plat sur le matelas ou sur un seul oreiller mince;
    4. garder la fenêtre ouverte, plus ou moins largement selon la température;
    5. se protéger du froid par des couvertures chaudes mais légères;
    6. prendre autant que possible des mesures pour s'entourer de calme.

5. Glisser sur les rampes d'escaliers est un jeu qui expose à de graves accidents.

6. Monter les escaliers plus d'une marche à la fois est une habitude dangereuse et condamnable.

REVUE GÉNÉRALE No 7

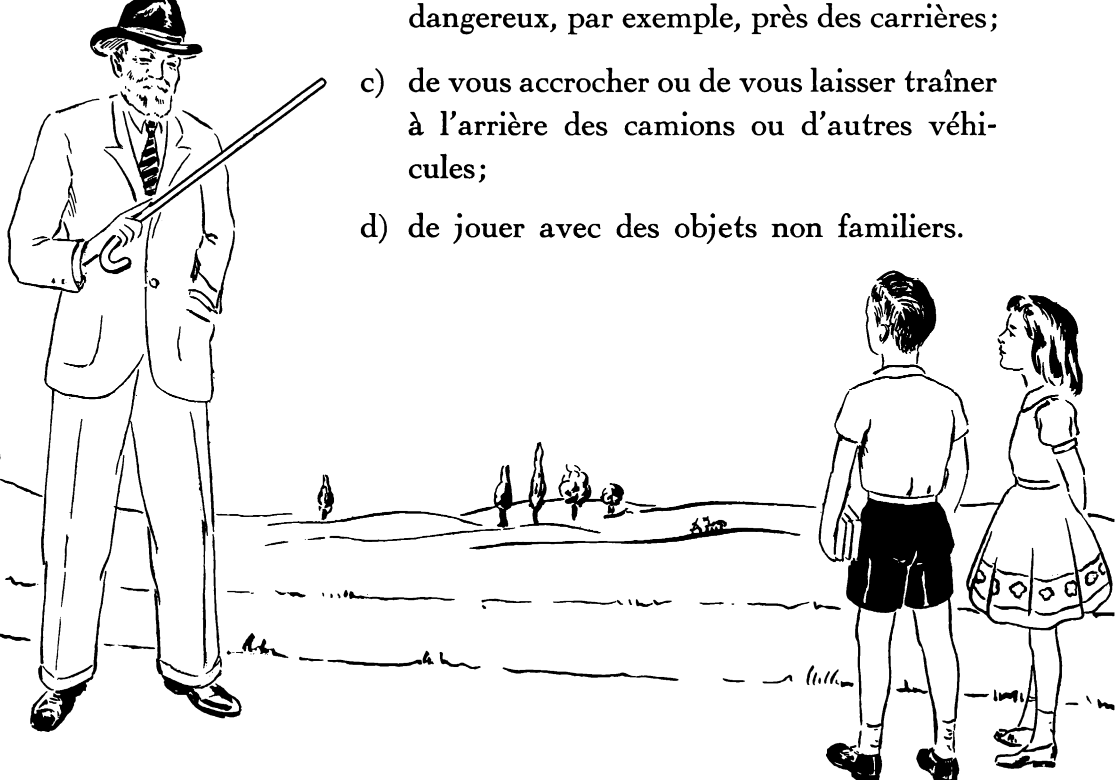
Conseils du sage

1. Ne lancez jamais de pierres ou d'autres projectiles pouvant causer des blessures ou des dommages.

2. Apprenez à vous servir des ciseaux, des aiguilles et des épingles de façon à prévenir les blessures.

3. N'agacez jamais les animaux.

4. Evitez:
   a) de courir avec des crayons ou d'autres objets dans la bouche;
   b) de jouer dans les rues et aux endroits dangereux, par exemple, près des carrières;
   c) de vous accrocher ou de vous laisser traîner à l'arrière des camions ou d'autres véhicules;
   d) de jouer avec des objets non familiers.



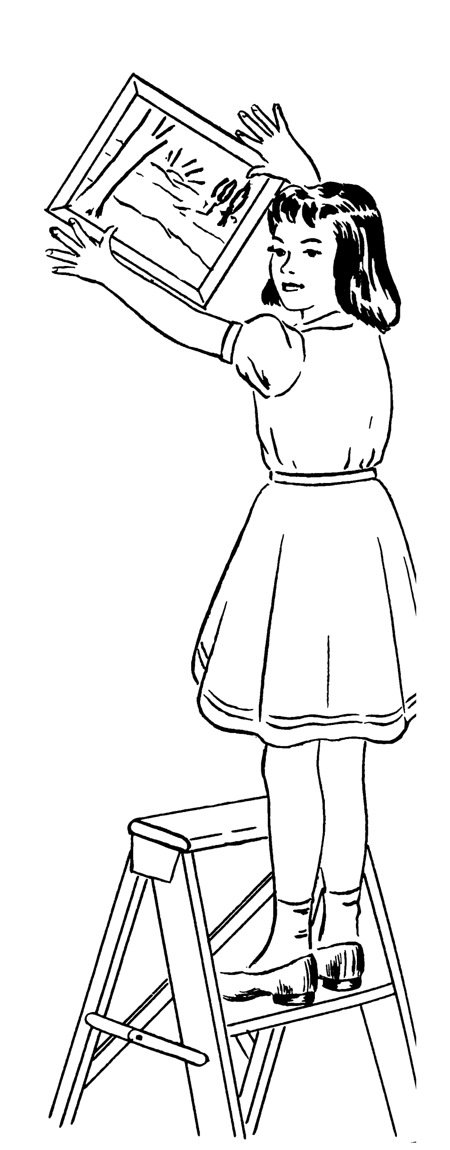
LECTURE 39

Prévenons les accidents

5e ANNÉE

La plupart des accidents qui se produisent dans les cours de récréation viennent de ce qu'on est trop empressé ou trop ambitieux au jeu. Voyez ces enfants qui sortent de la classe. Ils n'ont qu'un désir: celui de monter les premiers sur les balançoires ou sur les glissoires.

Heureusement, la surveillance des maîtres réussit ordinairement à *tempérer* leur ardeur. Néammoins, les enfants doivent tous apprendre à se *maîtriser* eux-mêmes et se souvenir de toutes les recommandations qu'on leur a déjà faites à ce sujet.



"Pas de *bousculade* dans les rangs pour devancer un camarade!

Pas de poussée trop forte pour lancer une compagne sur la glissoire!

Pas d'objets pointus dans les mains pendant les jeux et les courses!"

Oh! les surveillants les connaissent bien ces défauts des enfants. Ils ont à les *réprimer* à l'intérieur tout comme à l'extérieur de l'école.

Alice pousse ses compagnes dans l'escalier.

Simone est parfois surprise à descendre en tricotant.

Robert a la mauvaise habitude de courir un crayon dans la bouche.

Juliette, toujours la première à rendre service, monte parfois sur des chaises berçantes ou sur des calorifères plutôt que de sortir l'escabeau.

Toutes ces pratiques sont dangereuses; elles exposent à des chutes graves.

Un escabeau parfaitement ouvert et aux marches solides doit remplacer le meuble branlant.

Dehors, une échelle aux barreaux solides, dont la base est placée à un ou deux pieds d'un mur d'appui, permet d'atteindre les objets élevés. Dans bien des cas, sur une pente glissante par exemple, la prudence exige que cette échelle soit tenue en position par des bras vigoureux.

Prévenez les accidents. Ils entraînent souvent de graves infirmités qui peuvent compromettre votre avenir.

MOTS À EXPLIQUER:

Tempérer: modérer.
Maîtriser: contrôler.
Bousculade: action de pousser violemment.
Réprimer: corriger.

Questions sur la lecture

1. **Quelles sont les causes principales des accidents qui surviennent dans les cours de récréation ?**
2. **Comment les enfants montrent-ils leur ambition au jeu ?**
3. **Nommez trois mauvaises habitudes qu'il faut corriger dans les jeux.**
4. **Nommez quelques imprudences à éviter même à l'intérieur de l'école.**
5. **Quelle précaution faut-il prendre avant de monter sur un escabeau ?**
6. **Avant de monter dans une échelle, de quoi faut-il s'assurer ?**

LECTURE 40

4e ET 5e ANNÉES

N'expose pas ta vie

Sur l'emplacement voisin de l'école, les élèves du village ont la permission d'organiser un terrain de jeux et, sous la conduite du Frère Directeur, les grands prêtent leurs services.

Roland, Pierre et Hubert sont les plus actifs, les plus débrouillards de la bande. Rien ne les arrête; il faut plutôt, afin de prévenir les accidents, modérer leur empressement.

Il s'agit aujourd'hui d'installer un *réflecteur* et l'entreprise délicate est naturellement confiée à l'électricien du lieu.

En attendant son arrivée, les garçons transportent une échelle solide qu'ils placent selon les règles de la sécurité (lecture 39, page 110), et ils causent avec le Frère Directeur.

4e ANNÉE

HUBERT: Frère, savez-vous que papa a été surpris par l'orage hier après-midi ? Il était en plein champ.

LE FRÈRE: Qu'a-t-il fait ? Il n'a pas dû s'abriter sous un arbre ?

HUBERT: Oh! non. Il s'est couché le long du fossé et il a laissé passer le plus fort de l'orage.

PIERRE: Il devait être mouillé.

HUBERT: Très mouillé. En entrant à la maison, pour rassurer maman qui se désolait et s'était beaucoup inquiétée, il a dit d'un air taquin: "Trempé jusqu'aux os, mais bien vivant."

ROLAND: Moi, je serais revenu en courant. Votre champ n'est pas si loin.

LE FRÈRE: Non, Roland. Le père d'Hubert est un sage. Il a fait ce qu'il y avait de mieux à faire. L'homme développe de l'électricité en courant et il attire la foudre comme les cimes élevées et comme les pointes métalliques.

5e ANNÉE

Voici l'électricien. Il porte chaussures, jambières et gants de cuir, puis des lunettes protectrices. Il connaît son métier et, tout de même, comme il est prudent!

"Le courant est-il coupé ? demande-t-il avant de gravir les premiers degrés de l'échelle.

— Oui", répond le Frère Directeur.

Malgré cette affirmation, l'électricien s'assure lui-même de l'absence du courant puis il se met à l'œuvre.

En observant l'homme au travail, les élèves repassent les précautions à prendre devant les dangers de l'électricité:

1. On ne doit pas s'approcher d'un fil tombé sur la route.

2. C'est dangereux de monter dans un poteau parce qu'il pourrait porter un *fil à haute tension*.

3. Il ne faut jamais toucher un appareil électrique quand on a les pieds ou les mains mouillées ou si l'on est en contact avec du métal.

ROLAND: Est-ce bien vrai, Frère, que c'est si dangereux que cela ?

LE FRÈRE: Sûrement. J'ai connu un homme qu'une imprudence de ce genre a tué *instantanément*. Un soir qu'il était dans son bain, il tenta, d'une main, d'ouvrir sa lumière pendant que de l'autre il s'appuyait sur un calorifère.

HUBERT: On est bien toujours en danger! . . .

LE FRÈRE: Malheureusement oui. Et le moyen de se garder de ces dangers qui nous entourent, c'est d'être prudent en toutes circonstances.

Les travaux sont terminés. Les garçons quittent le terrain de jeux, bien désireux d'être les premiers à profiter de l'installation et enrichis de nouvelles règles de sécurité.

EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Réflecteur: appareil destiné à renvoyer la lumière.
Fil à haute tension: fil chargé d'un courant très élevé.
Instantanément: à l'instant même, sans délai.

Questions sur la lecture

4e ANNÉE

1. A quoi s'occupent les garçons sur le terrain de jeux ?

2. Pourquoi le Frère les accompagne-t-il sur ce terrain ?

3. **Comment le père d'Hubert a-t-il montré sa sagesse pendant l'orage électrique ?**
4. **Nommez des objets qui attirent la foudre.**

5e ANNÉE

1. **Quelles précautions l'électricien a-t-il prises avant de se mettre au travail ?**
2. **Quelle règle de sécurité les garçons rappellent-ils au sujet des appareils électriques ?**
3. **Citez l'exemple que le Frère donne pour appuyer cette règle .**

Devoirs écrits

1. **Expliquez pourquoi le père d'Hubert aurait été en danger:**
   - **a) s'il s'était abrité sous un arbre;**
   - **b) s'il avait couru à la maison.**
2. **Nommez deux règles de prudence qu'il a dû observer après être revenu tout mouillé à la maison.**

LECTURE 41

4e ANNÉE

Connaissez-vous l'herbe à la puce ?



Michel examine depuis son entrée dans la classe de belles feuilles reproduites au tableau noir et dont la teinte vert sombre fait ressortir de jolies petites fleurs blanches fixées à leur tige.

"Nous dessinerons donc aujourd'hui ? demande-t-il soudain.

— Oui, répond le maître, mais nous ferons mieux encore. Pouvez-vous deviner à quel arbuste appartiennent ces feuilles ?

— Elles ressemblent à la feuille du fraisier.

— Peut-être. Mais ne vous fiez pas aux apparences. Cherchez . . . et nous en reparlerons plus tard . . ."

Intrigués, les élèves essaient de découvrir l'*énigme*, mais sans succès, jusqu'à l'heure de la leçon.

LE MAÎTRE: Allons! puisque vous ne devinez pas le nom de la plante dessinée sur le tableau, je vais vous aider un peu. C'est une plante qu'il faut connaître pour s'en éloigner tout à fait.

UN ÉLÈVE: Ne serait-ce pas l'herbe à la puce ?

LE MAÎTRE: C'est bien cela! Remarquez ces trois feuilles rapprochées l'une de l'autre, des feuilles semblables, comme Michel l'a dit tout à l'heure, à la feuille du fraisier. À la base des feuilles, voyez ces petites fleurs blanches qui, au cours de l'été, deviendront des baies blanches. Cette plante contient un *suc* qui empoisonne.

ÉDOUARD: Où pousse-t-elle, cette plante, monsieur ?

LE MAÎTRE: Elle pousse dans les terrains humides, le long des routes, dans les terrains incultes des villes et des villages, au bord des rivières et dans les broussailles de la forêt. Et sa sève provoque, au contact de la peau, une irritation très forte. La peau devient alors rouge, puis elle enfle, par plaques irrégulières, causant des douleurs cuisantes.

MICHEL: Y a-t-il de l'herbe à la puce dans les bois voisins ?

LE MAÎTRE: Probablement. Nous irons en excursion ces jours-ci pour en faire la découverte, et vous vous habituerez à reconnaître cette plante sur place. Seulement, attention! Le mot d'ordre sera celui-ci: "Regarder, ne pas toucher".

LUCIEN: Qu'est-ce qu'il faut faire, monsieur, si on y a touché ?

LE MAÎTRE: Il faut immédiatement se laver à l'eau chaude très savonneuse et recommencer ce lavage plusieurs fois afin de dissoudre cette huile qui pourrait être à la surface de la peau. Il est important de nettoyer surtout entre les doigts.

Si la démangeaison commence, il faut éviter de se gratter. Une seule chose à faire: recourir au médecin qui prescrira le traitement nécessaire. On passe un vilain été si l'on s'infecte du poison de l'herbe à la puce.

Et maintenant, observez bien les détails de la feuille et reproduisez-la de votre mieux."

MOTS À EXPLIQUER:

Énigme: chose difficile à deviner. *Suc:* sève.

Questions sur la lecture

1. Quelle remarque fait Michel en arrivant en classe ?
2. Les élèves reconnaissent-ils la plante dessinée au tableau ?
3. Pourquoi faut-il se garder de toucher cette plante ?
4. Que produit le contact de cette plante avec la peau ?
5. Comment faut-il se comporter quand on a touché l'herbe à la puce ?

Devoirs écrits

1. Dessinez une branche d'herbe à la puce telle que reproduite dans votre manuel.
2. Indiquez 3 caractères qui font reconnaître cette plante:
   a) elle pousse dans..............................
   b) sa feuille est de couleur......................
   c) elle produit des..............................

LECTURE 42

4e ET 5e ANNÉES

Règles de sécurité

4e ANNÉE

Cet après-midi, le directeur de l'école des garçons a exercé les élèves à monter en voiture et à en descendre de manière à éviter les accidents. Le titulaire de la cinquième année a bien voulu prêter son automobile pour la circonstance.

Circulant dans les allées du parc, il a conduit, à tour de rôle, des groupes d'élèves chargés d'appliquer les règles que monsieur le Directeur transmettait par un haut-parleur.

Ainsi, on a observé les points suivants:

Pour monter dans une voiture:

1. attendre l'arrêt complet du *véhicule;*
2. monter du côté du trottoir;
3. ne pas pousser;
4. ne pas *se précipiter.*

Pour descendre de voiture:

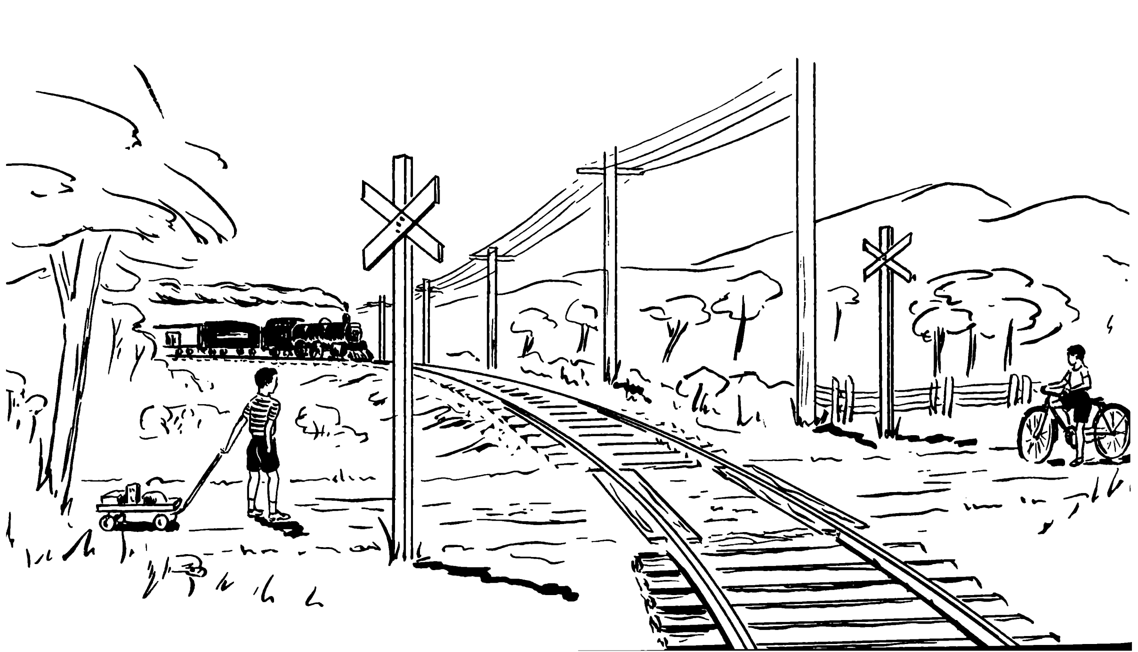
1. attendre l'arrêt complet du *véhicule;*
2. descendre du côté du trottoir;
3. ne pas pousser;
4. ne pas *couper le pas* aux passants.

Si je dois monter dans un tramway:

1. je demeure sur le bord du trottoir ou je me rends dans la *zone de sûreté* et j'y reste;
2. je monte dans le tramway sans bousculer les voyageurs.

Si je descends de tramway:

1. sans me précipiter, je me place d'abord dans la *zone de sûreté,* je vérifie si la chaussée est libre puis je me rends sur le trottoir;
2. j'observe les signaux avant de traverser la rue.



Par des leçons semblables, la semaine dernière, le directeur fit voir le danger des traverses à niveau et les moyens d'éviter les accidents à ces endroits.

"Y aura-t-il toujours des audacieux, dit-il, qui, même après avoir entendu le signal du danger, se croiront assez habiles pour devancer le train ? C'est de la folie! Et de la folie qu'on paye cher.

Jouer sur les voies ferrées, c'est très imprudent, même si l'on est assuré que le train régulier ne passera pas avant telle heure. Un train spécial peut venir à l'improviste et cet acte de témérité coûtera la vie. Par ailleurs, le plaisir du jeu fait oublier le danger et distrait à tel point qu'on n'entend pas les signaux d'alarme.

Les lois obligent encore les promeneurs à bicyclette et en automobile à munir leur voiture de lumières rouges ou de réflecteurs. C'est juste! Autrement, comment éviter les collisions si fréquentes ? Cette recommandation s'étend aux voitures à traction animale.

Dans l'obscurité, les chauffeurs ne voient pas toujours si, oui ou non, il y a quelque voiture en avant d'eux, et la lumière a pour but d'éclairer la route et d'attirer l'attention.

Pour les mêmes raisons de sécurité, les personnes qui marchent sur la grande route le soir, feraient bien de porter du blanc ou autres couleurs pâles, ou mieux, elles devraient porter une lumière."

Des exercices pratiques et intéressants suivent ce discours du directeur et gravent dans l'esprit des élèves des principes qu'ils devraient ne plus oublier. On ne saurait prendre trop de précautions contre les accidents de circulation qui se multiplient d'une manière vraiment inquiétante, surtout pendant les vacances.

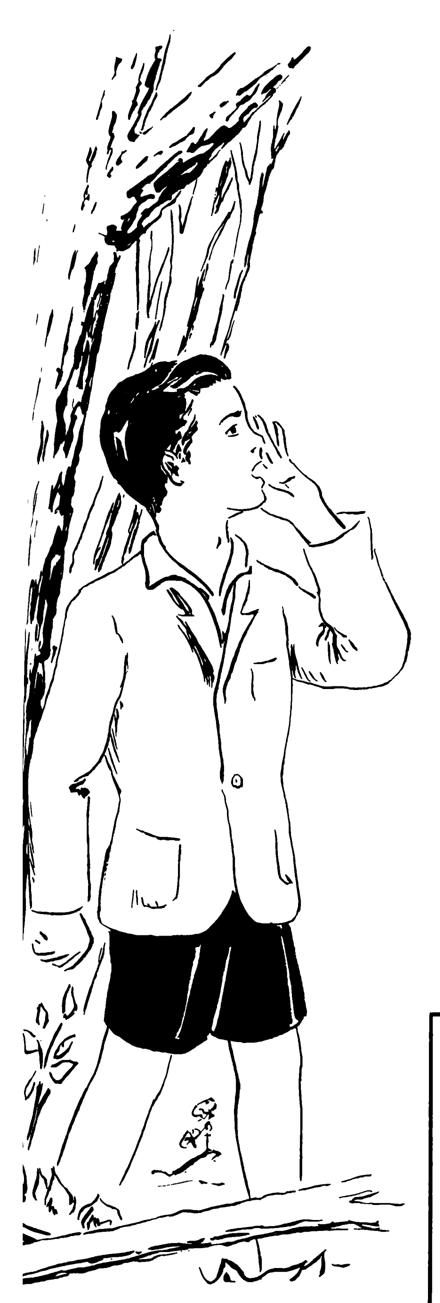
EXPRESSIONS À EXPLIQUER:

Véhicule: toute espèce de voiture.
Se précipiter: s'élancer.
Couper le pas: passer devant quelqu'un.
Zone de sûreté: endroit protégé.

Devoirs écrits

1. Écrivez quatre règles de prudence à observer:
   a) en montant dans une voiture;
   b) en descendant de voiture.

2. Quelles précautions doivent prendre, le soir:
   a) les promeneurs à bicyclette ou en automobile;
   b) les marcheurs sur la grande route ?



REVUE GÉNÉRALE No 8

ATTENTION

1. Il ne faut pas s'aventurer dans une forêt, seul ou avec des petits compagnons, sans être accompagné d'un adulte.

2. Il est imprudent de monter dans les véhicules avec des inconnus.

3. Lorsque tu sors, portes-tu constamment tes pièces d'identité ?

CARTE D'IDENTITÉ

Nom:..

Adresse:..

Téléphone:..

EN CAS D'ACCIDENT, veuillez appeler:

Monsieur..

(Adresse)...

(Téléphone)...

LECTURES 39, 40, 41 ET 42 (4e ET 5e ANNÉES)

Grains de Sagesse

4e ANNÉE

1. On ne doit pas s'abriter sous un arbre pendant un orage électrique. Les cimes élevées attirent l'électricité.

2. Si l'on rencontre un arbuste dont les trois feuilles rapprochées l'une de l'autre ressemblent aux feuilles du fraisier, il faut être prudent. C'est peut-être de l'herbe à la puce. Cette plante contient un suc qui cause des démangeaisons violentes.

3. Il est nécessaire de connaître les règles à suivre pour descendre de voiture et y monter, pour descendre d'un tramway et y monter. (voir, page 117)

5e ANNÉE

1. Tous les enfants doivent garder dans leur mémoire ces conseils souvent répétés par les maîtres:

   a) pas de bousculade dans les rangs pour devancer un camarade;

   b) pas de poussée trop forte pour lancer une compagne sur la glissoire;

   c) pas d'objets pointus dans les mains pendant les jeux et les courses.

2. Il ne faut pas toucher un appareil électrique si on a les pieds ou les mains mouillées ou si l'on est en contact avec du métal.

4e ET 5e ANNÉES

Les promeneurs à bicyclette ou en automobile doivent placer des lumières rouges ou des réflecteurs à l'arrière de leur véhicule pour signaler leur présence et prévenir les accidents. Cette recommandation s'étend aux voitures à traction animale. Pour les mêmes raisons, les personnes qui marchent sur la grande route, le soir, feraient bien de porter des vêtements pâles et de se munir d'une lumière.

Sais-tu à quoi tu t'exposes ?

4e ANNÉE

Les vacances s'en viennent à grands pas et tous les écoliers s'en réjouissent. En vue de cette période de repos, Michel, Claire et Chantal Lajoie font de beaux projets, tous approuvés par maman.

"Oui, mes enfants, dit-elle, vous avez mérité que nous organisions un beau programme d'été. Nous ferons en famille de beaux voyages dans la province; vous profiterez du voisinage du lac et de la montagne, mais, je ne puis m'empêcher de songer que les plaisirs se gâtent souvent par l'oubli des conseils de prudence reçus au cours de l'année.

— Ah! je sais ce que vous voulez dire, maman. Vous pensez au petit Gérard tué sur sa bicyclette, l'an dernier ?

— Oui, Michel, j'y pense souvent. S'il fallait qu'un jour un pareil malheur arrive à l'un de mes enfants!...

— Mais, non, maman, n'ayez pas peur. Nous sommes tous les trois très fidèles à observer les règlements de la circulation, n'est-ce pas, Claire ?

— Oh! oui, nous traversons les rues seulement aux intersections; nous ne nous engageons jamais dans la rue avant d'avoir pensé aux trois consignes: "arrêter, regarder, écouter", et nous observons les signaux.

— Et puis, ajoute Chantal, sur la grande route, nous marchons à gauche tout au bord du chemin."

Ces enfants auraient pu affirmer qu'ils sont aussi très prudents sur l'eau: ils ont appris à nager, ils ne se baignent jamais dans les deux heures qui suivent un repas, ni dans les endroits sans surveillance. Au lac avoisinant, même s'il n'est pas profond, il y a toujours un gardien prêt à donner un bon conseil et à porter secours au besoin. Aussi, les noyades sont-elles inconnues au village de la Santé.

"Maman, demande Chantal, un peu plus tard, qu'est-ce qui avait rendu Simone si malade l'an dernier ?

— Un coup de soleil, ma chère.

— Oh! oui, c'est vrai. Elle avait passé l'après-midi sur l'eau, la tête découverte.

— Ignorait-elle donc que l'*insolation* a souvent des conséquences graves: maux de tête violents, douleurs intestinales, etc. Simone a vraiment donné des inquiétudes à ses parents.

— Moi, je porte mon grand chapeau, quand je vais sur l'eau en plein jour.

— Tu ferais bien de t'exposer au soleil graduellement au début de la saison. Peu à peu, la peau s'habitue aux rayons du soleil.

5e ANNÉE

— Il y a un autre danger qui n'est pas compris, maman, dit Michel à son tour. Mes camarades ne veulent pas croire que l'eau du ruisseau est contaminée.

— Ceux-là ont oublié les nombreux cas de typhoïde qui ont éprouvé le village voisin, l'an dernier."

Tous les écoliers observent-ils les principes de sécurité ?

En vous souhaitant de bonnes vacances, mes enfants, nous entendons bien exprimer le désir que ni la maladie, ni aucun malheur ne viennent assombrir le bonheur de vos jours de repos.

Vive partout la Joie que procure la Santé!

MOT À EXPLIQUER:

Insolation: conséquences d'une exposition prolongée à un soleil ardent.

4e ANNÉE

Questions sur la lecture

1. Quel programme de vacances maman annonce-t-elle pour l'été ?
2. Nommez quatre lois de la circulation que les amis Lajoie observent fidèlement.
3. Citez quelques précautions que doivent prendre les enfants qui vont sur l'eau.
4. Quels sont les effets de l'insolation ?
5. Comment se protège-t-on d'un coup de soleil ?

5e ANNÉE

1. Comment Michel convaincra-t-il ses camarades que l'eau du ruisseau est contaminée ?

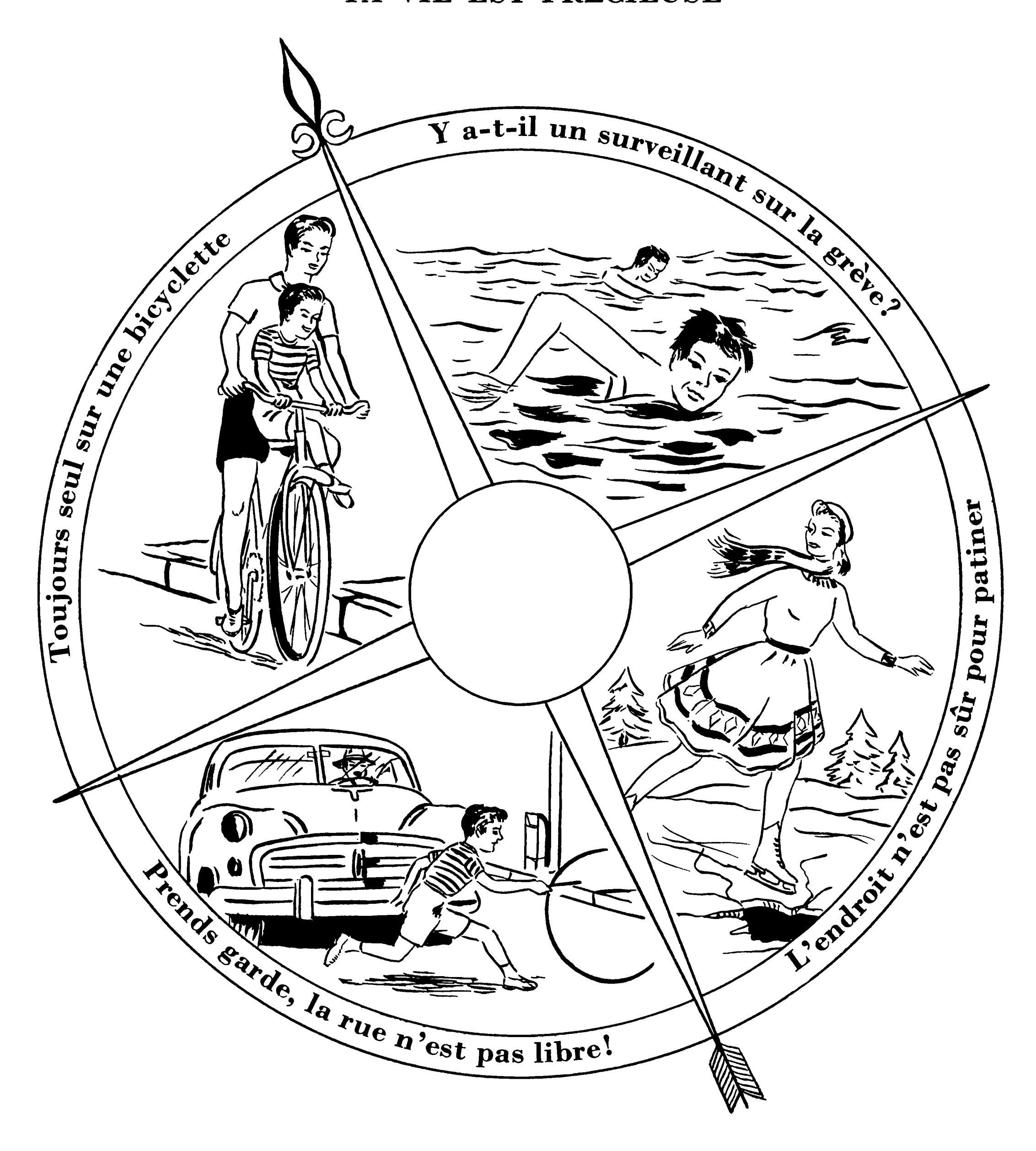
Devoir écrit

Complétez la phrase suivante pour exprimer un bon souhait à vos camarades:

Je souhaite que ni la............, ni aucun............ ne viennent assombrir le...........de vos............de..........

REVUE GÉNÉRALE No 9

TA VIE EST PRÉCIEUSE



4e ANNÉE

COMMENT APPELER LES POMPIERS

Les *moyens d'appeler les pompiers* varient selon les localités.

A — Si l'on a des *boîtes d'alarme:*
1) courir à la boîte la plus rapprochée;
2) en faire jouer le mécanisme que tout écolier doit connaître;
3) demeurer sur place pour indiquer le lieu de l'incendie.

B — A défaut de boîte d'alarme, *recourir au téléphone:*
1) appeler le poste d'incendie;
2) indiquer le lieu de l'incendie;
3) attendre quelques instants pour donner, au besoin, les renseignements nécessaires.

C — A défaut des deux moyens précédents, utiliser le *tocsin* ou tout autre moyen en usage dans son milieu.

NE JAMAIS SONNER DE FAUSSES ALARMES

elles ont souvent des conséquences très graves

5e ANNÉE

COMMENT APPELER LA POLICE

1) appeler le poste de police;
2) indiquer la nature et le lieu du désordre;
3) attendre quelques instants pour donner, au besoin, les renseignements nécessaires.

TABLEAU

indiquant la concordance des programmes

des 4e et 5e années.

PROGRAMME

4e ANNÉE

PAGE

I — PROPRETÉ

A) *Soins du corps*

1. Revue détaillée et générale des soins de propreté corporelle . . . . *Lecture 1* 10
2. a) Garder ses cheveux propres et soignés . . . . . *no 4 Lecture 2* 13
   b) Se repeigner au cours de la journée si nécessaire
3. a) Avoir son propre peigne et sa brosse à cheveux *no 5 Lect. 2* 13
   b) Comment les tenir propres
4. Suspendre ses vêtements de jour de façon à les aérer durant la nuit . . . . *Grains de Sagesse* 17
5. a) Prendre bien soin de ses pieds . . . . *I et II A) Lecture 6* 25
   b) Porter des chaussures confortables

B) *Soins des yeux* . . . . *I Lecture 7* 27

1. Protéger ses yeux
2. Porter des verres lorsqu'ils sont prescrits
3. Éviter de fixer le soleil, la flamme des lampes à acétylène et autres lumières vives

C) *Soins des oreilles* . . . . *Lecture 8* 32

1. Ne jamais crier dans les oreilles
2. Enlever le savon et l'eau des oreilles après le bain ou la toilette
3. Éviter de tirer et de frapper les oreilles

D) *Soins du nez* . . . . *Lecture 8* 32

1. Éviter de se moucher avec violence; danger pour les oreilles
2. Éviter de frapper quelqu'un sur le nez

E) *Soins des dents* . . . . *Lecture 10* 36

1. Résultats du manque de soins hygiéniques de la bouche
2. Éviter de couper du fil avec ses dents et de casser des noyaux de fruits ou autres objets durs
3. Se brosser les dents juste après avoir mangé; les parcelles d'aliments qui séjournent dans la bouche peuvent faire carier les dents et causer une mauvaise haleine
4. Comment entretenir sa brosse à dents
5. Visiter le dentiste selon ses instructions

5e ANNÉE

I — PROPRETÉ

			Page
A) *Soins du corps*			
1. Revue des soins de propreté corporelle:			
propreté des mains		*Lecture 1*	10
rôle des ongles	*no 4*	*Lecture 12*	42
effets des différentes sortes de bains:			
de propreté, stimulants, calmants		*Lecture 4*	20
2. a) Se laver la tête fréquemment		*Lecture 5*	22
b) Rôle des cheveux	*no 3*	*Lecture 12*	42
3. Se peigner au peigne fin fréquemment		*Lecture 5*	22
Revision de l'item 3, 4e année	*no 5*	*Lecture 2*	13
4. Fonction d'élimination de la peau: transpiration		*Lecture 3*	18
5. a) Porter des chaussures appropriées	*II B et C*	*Lecture 6*	25
b) Porter des chaussures à ses mesures			
B) *Soins des yeux*	*II*	*Lecture 7*	29
1. S'assurer d'une bonne lumière pour lire			
2. Éviter de lire couché. S'asseoir dans son lit pour lire; se bien appuyer le dos.			
3. Éviter de lire dans un véhicule en mouvement surtout lorsque la trépidation est accentuée			
4. Rôle des cils et des sourcils	*1 et 2*	*Lecture 12*	42
C) *Soins des oreilles*		*Lecture 9*	34
1. Importance de protéger les oreilles			
2. Éviter de nettoyer les oreilles avec des épingles à cheveux, des crochets à tricoter ou autres objets dangereux			
3. Précautions à prendre pour éviter les maux d'oreilles que peut causer la plongée			
D) *Soins du nez*			
1. Fonction des poils à l'entrée des narines; danger de les arracher	*no 5*	*Lecture 12*	42
2. Précautions à prendre pour éviter les saignements de nez		*Lecture 9*	35
E) *Soins des dents*			
1. Fonctions des dents			
2. a) Dents temporaires		*Lecture 11*	39
b) Dents permanentes			
3. Revision de l'item 3, 4e année		*Lecture 10*	37
4. Soins à apporter aux dents		*Lecture 10*	37
5. Pourquoi les dents ont besoin de l'attention périodique du dentiste		*Lecture 11*	39

4e ANNÉE

5e ANNÉE

5e ANNÉE PAGE

MANUELS DÉJÀ PARUS:

La Santé, source de joie, 1re année	0.60
Guide du maître, 1re année	$1.50
La Santé, source de joie, 2e et 3e années	0.85

LITHO EN/IN CANADA
LA LITHOGRAPHIE DU ST-LAURENT, LTÉE
MONTRÉAL